ALFITS

プログラムバイク6215

AFB6215

取 扱 説 明 書

安全にご使用していただくために

取扱説明書をよくお読みいただき、内容を十分理解された上でご使用ください。

● 改良のため、デザイン・仕様を一部変更している場合があります。ご了承ください。

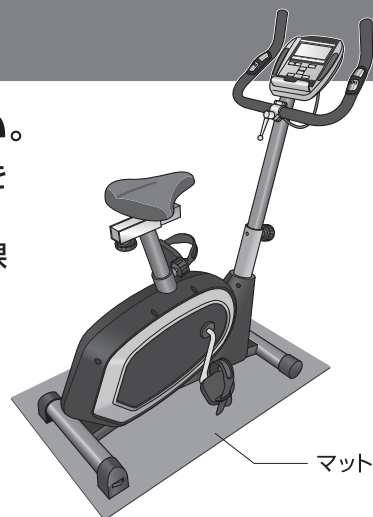
ご使用前に必ずお読みください

この度は、プログラムバイク6215「AFB6215」をお買い上げいただきまして、誠にありがとうございました。
この取扱説明書は、本製品の使用上の注意及び警告事項について詳しく記載しています。
本製品をご使用になる前には、必ずこの取扱説明書をよくお読みいただき、事故が起こらないよう、記載内容にしたがって正しくお使いください。また、お読みになった後も、必要なときにいつでも調べられるよう、すぐに取り出せる場所へ大切に保管してください。なお、**本製品のご使用制限は体重90kg以下・連続使用時間30分までとなります。**（機器の連続使用によって熱を帯びた部品を冷却し、故障を防止するため、また、機器を末永くご使用いただくため、**連続使用後、約1時間は機械を休ませてください。**）

⚠ 本製品のご使用は、注意を怠ると大変危険です！

家庭で行うトレーニングは、ちょっとした不注意で大きな事故につながります。
本書に記載されている内容を守り、自己の責任のもとでトレーニングを行ってください。
お客様の不注意によるいかなる事故も、弊社としましては一切の責任を負いかねますのでご了承ください。

⚠ 床面保護マットについて

床面保護のため、本機の下には必ずマットを敷いてください。
弊社では床を保護するエクササイズフロアマット（専用マット）を販売しております。
お買い上げいただいた販売店もしくは弊社カスタマーサービス課までお問合せください。

警告・注意事項

安全のために、必ずお守りください。

取扱説明書の警告及び注意内容は、危険の度合によって次の2段階に分けています。
表記されている内容をよく理解していただき、取扱説明書に従った使用法で点検･運動を行ってください。

⚠ 警　告

記載されている内容を守らなければ、
死亡や障害事故が生じる危険のあることを示します。

⚠ 注　意

記載されている内容を守らなければ、
けがや製品が破損するおそれのあることを示します。
・破損したままで使用しますと、傷害事故の原因になります。

本書記載の警告及び注意事項を遵守されずにご使用されて生じたいかなる事故につきましても、弊社としましては、一切の責任を負いかねますのでご了承ください。また、本書記載の警告及び注意事項に該当すると思われる場合は本製品の設置及びご使用はせず、ただちに弊社カスタマーサービス課へお問い合わせください。

●また、各ページには安全にご使用いただくための注意点も表記しております。よくお読みいただき、書かれている内容を十分ご理解の上、ご使用ください。

警告・注意事項

設置前の警告事項

⚠ 警　告

1. 本製品は家庭用の自転車エルゴメーター（フィットネスバイク）です。学校・スポーツジム・業務用など、不特定多数の使用者によって使用されるものではありません。また、運動以外の目的では使用しないでください。
2. 本製品は日本国内でのみお使いください。
3. 本製品の使用は健康な方を対象としています。次に該当する方は本製品を使用しないでください。

   ●医師が使用を不適当と認めた方

   次に該当する方は必ず医師に相談の上、ご使用ください。

   ●医師の治療を受けている方や、特に身体の異常を感じている方
   ●知覚障害のある方
   ●妊娠している、または妊娠の疑いのある方
   ●皮膚疾患のある方
   ●血行障害、血管障害など循環器に障害をお持ちの方
   ●骨粗しょう症など骨に異常のある方
   ●心臓に障害のある方
   ●ペースメーカーなどの体内植込型医用電気機器を使用している方
   ●呼吸器障害をお持ちの方
   ●高血圧症の方
   ●内臓疾患（胃炎、肝炎、腸炎）などの急性症状のある方
   ●悪性の腫瘍のある方
   ●リウマチ症、痛風、変形性関節炎などの方
   ●過去の事故や疾病などにより背骨に異常のある方や背骨が曲がっている方
   ●腰痛（椎間板ヘルニア、脊椎すべり症、脊椎分離症など）のある方
   ●脚、腰、首、手にしびれのある方
   ●静脈りゅうなどの重度の血行障害や血栓症などのある方
   ●リハビリテーション目的で使用される方

   上記以外に身体に異常を感じているとき
4. 小学生以下及び一人での運動に不安を感じている方、または他者から見てそう感じられる方が使用される場合、リハビリテーションでの目的で使用される場合は、成人（健常者）の方の介添えの上、ご使用ください。また、5才以下の乳幼児やペットのいる場所でのトレーニングはおやめください。
5. 本製品の使用体重制限は最大90kgです。体重90kgを超える方はご使用にならないでください。ご使用中、機器が破損するおそれがあり、重大な事故を引き起こす原因になります。
6. 本製品の連続使用耐久時間は最高30分です。30分以上の連続作動はおやめください。また、ご使用後1時間はご使用にならないでください。故障の原因になります。
7. 室温が10℃以下・35℃以上の状態ではご使用にならないでください。表示メーターが正常に表示しなくなるおそれがあり、駆動部品などの劣化も早めます。
8. この取扱説明書及び保証書は、大切に保管されますようお願いします。紛失された場合、再発行はお受けしかねることがあります。

設置時の警告・注意事項

⚠ 警　告

1. 本製品を長期にわたりご使用いただくため、ボルトの締まり、ピンの差し込み、金属バリなどの有無、変形、また、全ての溶接箇所にひび割れなどがないことをご確認ください。
2. 本製品の「設置時」及び「ご使用中」、「収納」の際には、ボルト、ナット、パイプ、駆動部分に手、指などを挟まれないようにご注意ください。また床面を保護するマットなどを敷いてください。
3. 安全のため、設置及び収納の際は、必ず、軍手などを着用して、大人2人以上で行ってください。
4. 本製品をご自分で改造もしくは、付加及び部品を取り外した状態で使用された場合、重大な事故を起こすおそれがありますので絶対にしないでください。

⚠ 注　意

1. 設置の際は十分な場所を確保し、敷物を敷くなどして床や既存の家具にキズが付かないよう、注意して行ってください。
2. 設置作業中、カッターナイフなどの刃物や工具を使用する場合は、取り扱いに十分ご注意ください。
3. 設置前に部品が全て揃っていることを必ずご確認ください。もし揃っていない場合はお手数ですが、弊社カスタマーサービス課までご連絡ください。
4. 設置完了後、大きなグラつきやガタつきがないことを十分にご確認ください。

使用中の警告・注意事項

⚠ 警　告

1. ご使用前には、その都度、各部の部品が完全に固定されていることを、必ずご確認ください。ボルトが緩んでいますと、ご使用中にパーツが外れたりすることもあり、重大な事故を起こすおそれがあります。
2. ご使用前に、サドル及びハンドル取り付け部分などがしっかりと固定されており、また運動しやすいように調節されていることをご確認ください。
3. 本製品への巻き込みを防ぐため、運動中は身体のサイズにあった運動着を着用し、（ゆったりと余裕のありすぎる衣服は避けてください。）また、手指や髪の毛などの巻き込みに注意してください。
4. **裸足・靴下・ストッキングなどで本製品をご使用になるのは危険ですのでおやめください。** 必ず、ゴム底の運動靴（ランニングシューズ、トレーニングシューズ）をはいてご使用ください。運動靴をはかずに使用された場合、足の巻き込みやけがなど、思わぬ事故の原因になります。
5. 乗降する際、ハンドルにもたれかかったり、使用中に前後左右に激しくゆする運動、また周囲の人が使用者、及び本製品を押したり引いたりする行為は、安全性を損ない重大な事故を起こすおそれがありますので決してしないでください。
6. 本製品のベアリング部分は、非常にデリケートで精密にできています。立ち上がったままのペダリング、本体が左右に激しく揺れる位のアンバランスなペダリングは絶対にお避けください。過激な走行は事故や故障の原因となります。
7. 回転中のクランク（ペダル側の回転軸）及びホイール部には、決して指などで直接触れないでください。ホイールなどに巻き込まれ重大な事故を引き起こすおそれがあり大変危険です。
8. 安全のため、ピンやボールペンなどをポケットに入れたり、衣服に付けたままでの運動は絶対にしないでください。
9. 安全のため、本製品を脚立や踏台などのかわりに使用しないでください。
10. ご使用前には十分な準備運動を行い、体をほぐしてください。また、運動後も同様に体をほぐしてください。直接トレーニングされますと筋肉などに損傷を及ぼす原因になります。
11. 本製品は1人用です。同時に2人以上でご使用にならないでください。
12. 安全のため、使用中以外でも本体内部などの駆動部分に手、指などを入れたりせず、また物や動物、特に乳幼児など、取扱説明書の内容を理解できない方を本製品に近づけないように十分注意してください。
13. 運動は少し疲れる程度の運動量を毎日継続して行うのが良く、無理な運動は筋肉を傷めるばかりか、運動効果も少なくなります。
14. 下記のような症状が出たときは、運動を中止してください。
(めまい、ふらつき、冷や汗、顔面蒼白、失神、嘔吐、心拍の乱れ、動悸、胸の圧迫感、けいれん、関節・筋肉などの痛み、骨折、その他心身の異常)
15. **ご使用中は必ず、ハンドルを握ってご使用ください。**
16. 健康のため、食直後は運動を避けてください。
また、飲食・喫煙をしながらや飲酒後の運動は行わないでください。
17. 保護者の方は幼児などが本製品を遊具として使用しないよう十分ご注意ください。
18. 各部を操作するときには、手指などを挟まないように注意してください。
19. 事故・破損の原因となりますので、表示メーターや本体カバーに寄りかかったり、腰をかけたりしないでください。
20. 本製品をご使用の方に対して、特にご注意いただきたい内容をラベルにして貼っています。本体貼付ラベルをはがしたりキズつけたりしないでください。
21. 事故・破損の原因となりますので、弊社指定の修理技術者以外の方は、表示メーターや本体カバー内などを分解したり、改造・修理は絶対にしないでください。
22. 幼児や、取扱説明書・警告ラベルの内容が理解できない方がお一人で機器に触れ、誤作動をしないように十分注意してください。誤った操作は事故の原因になります。

警告・注意事項

注　意

1. 本製品は必ず屋内でご使用ください。浴室など湿気の多い場所や、屋外、倉庫、ベランダ、軒下などのチリやほこり、砂、ペットの毛などが多い場所、熱器具の近くでは使用しないでください。サビや傷み・故障の原因になります。
2. 本製品は水平な床の上に設置し、**使用中及び製品の移動・保管の際にも必ず床面を保護する不燃性のマットなどを敷いてください。直接、床材（塩化ビニル樹脂など）の上にて使用や保管をした場合、設置面の材質によっては床材が変色する場合があります。**また、畳の上ではご使用にならないでください。畳に損傷を与えます。
（弊社では専用マットを別売しております。）
3. 運動中に体を壁や柱になどぶつけないよう、広い場所でお使いください。

電動機器の警告事項

警　告

―本製品はAC100V（50／60Hz）電源を使用します―

1. ご使用後は必ず、AC/DCアダプターをコンセントから抜いてください。
2. 使用にならないときや、雷が鳴り出したときには、AC/DCアダプターをコンセントから抜いてください。故障や、感電・漏電・発火の原因になります。
3. 本製品付属の専用アダプター以外を使用しないでください。
4. コンセントからAC/DCアダプターを抜き差しするときには、濡れた手で触ったり、AC/DCアダプターのコードを引っ張ったりしないでください。また、AC/DCアダプターのコードやプラグが傷んだり、プラグの差込みがゆるんだ状態のままでのご使用はしないでください。故障や、感電・漏電・発火の原因になります。
5. 使用中及び機械の移動・保管の際には、AC/DCアダプターのコードの上に重量物や本製品が載らないようにご注意ください。断線や短絡（ショート）・発火の原因になります。
6. 保管の際、AC/DCアダプターのコードをアダプター本体や製品本体に強く巻きつけたりしないでください。断線や短絡（ショート）・発火の原因になります。

お手入れについての注意事項

注　意

1. 本製品を長期にわたりご使用いただくため、定期的に汚れなどを拭きとってください。また、汚れが落ちない場合は、中性洗剤のうすめ液で拭きとってください。
2. 本製品は、塗装加工及び各部に樹脂を使用していますのでシンナー系や酸系の強い洗剤でのお手入れはお避けください。

保管についての警告・注意事項

警　告

1. 保管場所は本製品でつまずかないような場所に置き、特に小さなお子様が勝手に触ることのないよう、必要に応じて梱包などを施してください。また、屋外や直射日光が当たる場所や高温・多湿な場所には保管しないでください。サビや傷み・故障・部品の劣化の原因になります。
2. 万一、故障その他のトラブルが発生した場合には、お手数でも弊社カスタマーサービス課（フリーダイヤル0120-30-4515）までご相談ください。
3. 長期間ご使用になられますと、サビや摩耗により部品などの劣化が起こる場合があります。お買い上げ日より1年間を過ぎた製品で、購入日が弊社にて確認できる場合は有償にて点検サービスを行っておりますので、お気軽に弊社カスタマーサービス課までご相談ください。

注　意

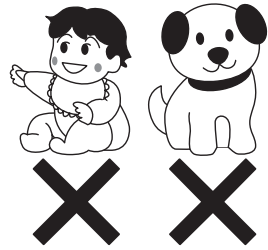
1. ほこりや湿気のある場所、また、直射日光が当たる所や高温な所は避け、乾燥した場所（屋内）に保管してください。
2. 長期間保管され、再び使用される場合は、本書の警告及び注意事項を再確認の上、ご使用ください。また、長期間使用されなくとも、部品の油切れ及びサビの発生などが予想されますので、本書の警告及び注意事項を確認し、異常がないことを確かめてから、ご使用ください。
3. 環境保護のため、廃棄する場合はそのまま放置しないで、各自治体の取り決めに従ってください。

警告・注意事項

ご使用中は必ず、ハンドルを握り、サドルに腰掛ける。

立ち上がったままのペダリング、本体が左右に激しく揺れる位の アンバランスなペダリングはおやめください。過激な走行は事故や故障の原因となります。

小さなお子様やペットのいる場所で使用しない。

使用中以外も本体内部などの駆動部分に手、指などを入れたりせず、また物や動物、特に乳幼児など、取扱説明書の内容を理解できない方を本製品に近づけないように十分に注意してください。

ハンドル・サドルの固定確認。

サドル調節部およびハンドル取付部分などがしっかりと固定されていることをご確認ください。

裸足・靴下・ストッキングで使用しない。

必ず運動靴を履いて使用してください。運動靴を履かずに運動された場合、足の巻き込みやけがなど、思わぬ事故の原因になります。

子どもに触らせない。

小さなお子様が本製品を遊具として使用しないよう十分ご注意ください。

マットの上に設置する。

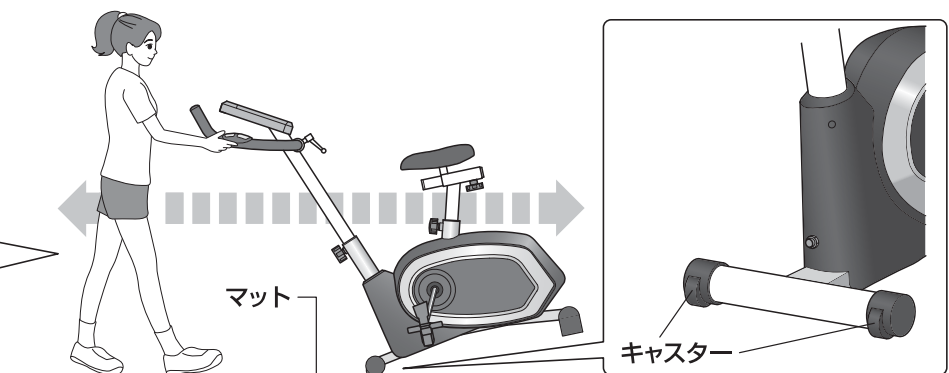
使用中および製品の移動・保管の際にも必ず床面を保護する不燃性のマットなどを敷いてください。直接、床材（塩化ビニル樹脂など）の上にて使用や保管をした場合、設置面の材質によっては床材が変色する場合があります。
（弊社では専用マットを別売しております。）

巻き込み注意。

巻き込みを防ぐため、身体のサイズにあった運動着を着用してください。また、手指や髪の毛などの巻き込みに注意してください。

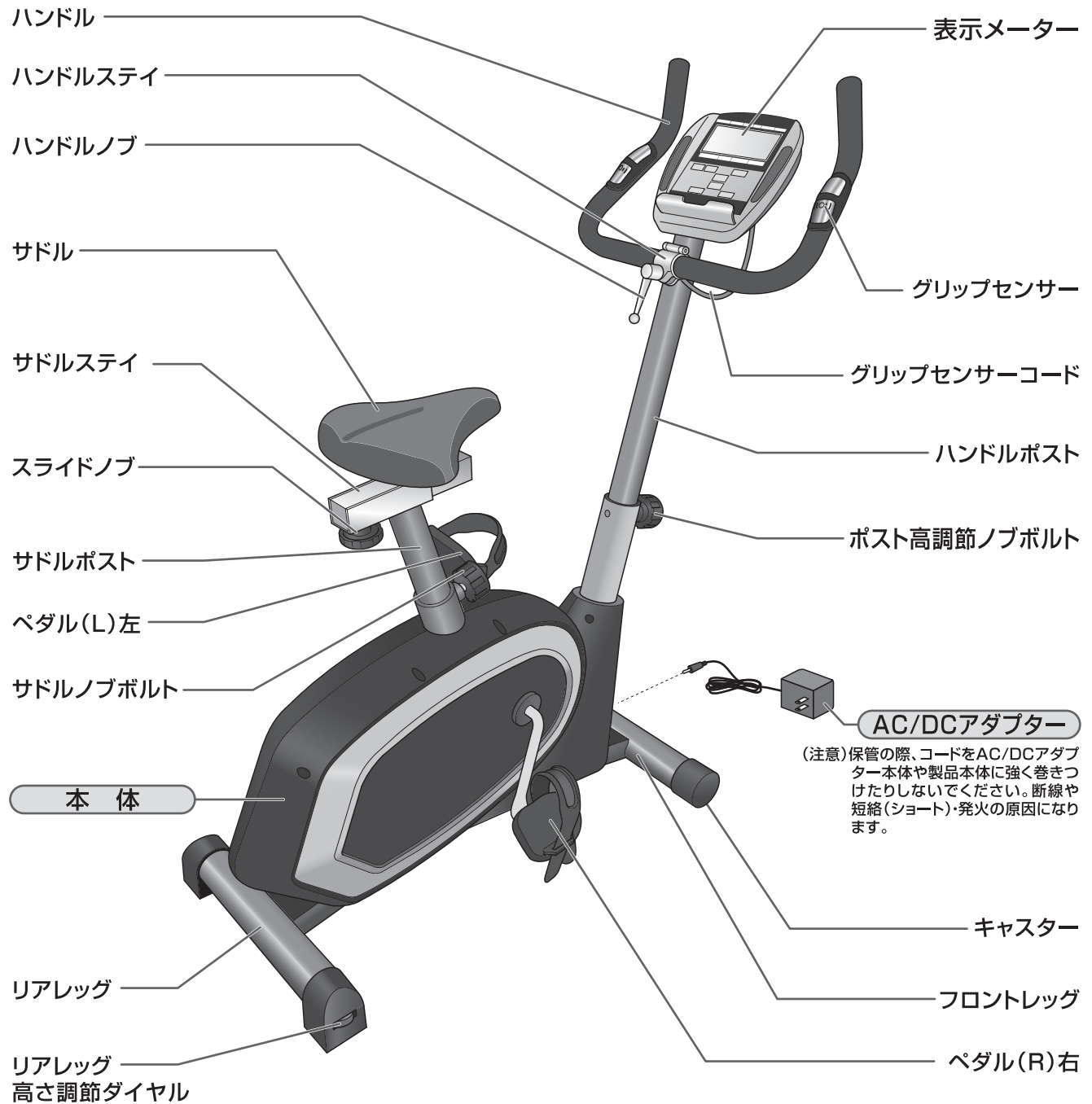
床強度のしっかりしたところ、床面が水平な場所に本体を設置してください。

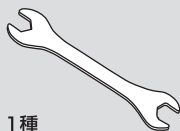
移動はマットの上で。

本製品は、キャスターで移動可能ですが、移動の際はハンドルなどがぐらついていないか確認し、本体ハンドルを必ず握り、キャスターによって床をキズつけないように床面を保護するマットなどを敷き、その上を移動させてください。

各部の名称 部材及び付属品

梱包をあけましたら組み立てを行う前に、必ず各部品・付属品が揃っていることをご確認ください。

ハンドル
ハンドルステイ
ハンドルノブ
サドル
サドルステイ
スライドノブ
サドルポスト
ペダル(L)左
サドルノブボルト
本　体
リアレッグ
リアレッグ
高さ調節ダイヤル

表示メーター
グリップセンサー
グリップセンサーコード
ハンドルポスト
ポスト高調節ノブボルト
AC/DCアダプター

(注意)保管の際、コードをAC/DCアダプター本体や製品本体に強く巻きつけたりしないでください。断線や短絡(ショート)・発火の原因になります。

キャスター
フロントレッグ
ペダル(R)右

工具　1種

※本製品は組立不要ですが、メンテナンスの際に利用していただく工具を付属しています。ボルトやペダルの締め付けなどに利用ください。

サイズ(組立状態):W485×D1,080×H1,085mm
サイズ(収納状態):W485×D840×H720mm
サドルの高さ:L705～H935mm(30mmピッチ×9段階)
ハンドル高さ:L845～H905mm(30mmピッチ×3段階)
質量(重量):約25.0kg
電源:AC100V　50/60Hz
消費電力:4.5W
主な材質:スチール、ABS(アクリロニトリルブタジエンスチレン共重合合成樹脂)、PP(ポリプロピレン)、PVC(ポリ塩化ビニール)、PU(ポリウレタン)

必ず床面を保護するマットなどを敷いてください。
弊社では床を保護するエクササイズマット(専用マット)を販売しておりますので、お買い上げいただいた販売店または弊社カスタマーサービス課までお問い合わせください。

設置手順（以下の手順に従って、バイク本体を開き、設置してください。）

設置の際に十分な場所を確保し、敷物を敷くなどして床や既存の家具にキズがつかないよう十分注意してください。
安全のため、必ず軍手などを着用し、大人2人以上で設置してください。

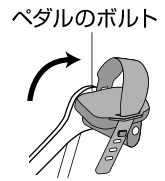
1 梱包から本体を取り出し、表示メーターを前方へスライドさせます

本製品は水平な床の上に設置し、必ず床面を保護する不燃性のマットなどをご使用ください。
また設置完了後、大きなグラつきやガタがないことを十分にご確認ください。

【リアレッグの高さ調節機能】
リアレッグ横のダイヤルを回すとレッグの高さが調節できます。本体が地面にぴったり着くように調節してください。

【ペダルの締め付け方法】

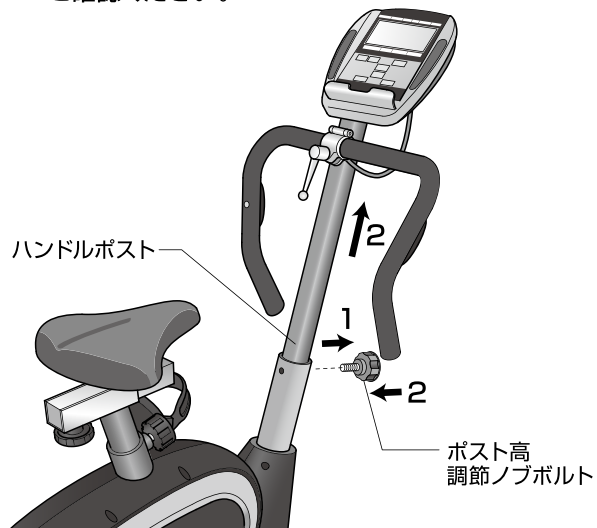
ペダルのボルトは、付属の工具で強く締めてください。

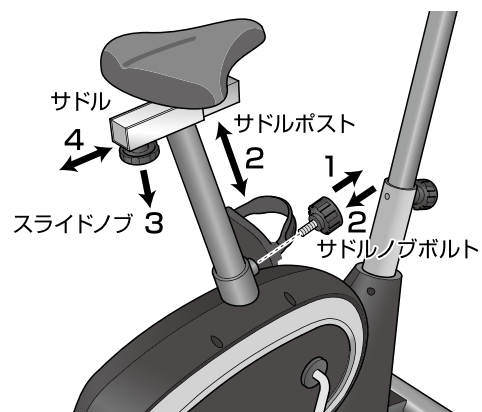
あらかじめペダルは取り付けられていますが、定期的にペダルの締め付けをご確認ください。このボルト締め付けが弱いと、ペダルをこぐ度に、ペダルから異音を感じる場合があります。

⚠注意 左(L)ペダルは、逆にネジが切っています。締め付けの際は付属の工具でかならず左に回して締め付けてください。右(R)ペダルは、右に回して締め付けてください。固定ボルトを逆さに回されますと、ネジ山が破損して締まらなくなる場合があります。

⚠注意 本製品のベアリング部分は、非常にデリケートで精密にできています。立ち上がったままのペダリング、本体が左右に激しく揺れる位のアンバランスなペダリングは絶対にお避けください。過激な走行は故障の原因となります。

2 ハンドルポストの高さを調節します

1. ポスト高調節ノブボルトを回し、緩めます。
2. ハンドルポストの高さは3段階で調節できます。お好みの高さに合わせ、ポスト高調節ノブボルトでしっかり固定します。

注）詳しくはP9【ハンドルポストの調節について】をご確認ください。

3 サドルの高さを合わせます

1. サドルの高さ調節はサドルノブボルトを回し、緩めます。
2. サドルの高さを合わせ、サドルノブボルトでしっかり固定します。
3. サドルの前後調節はスライドノブを回し、緩めます。
4. サドルの前後調節を合わせ、スライドノブでしっかり固定します。

注）詳しくはP9【サドルの調節】をご確認ください。

設置手順

設置手順（以下の手順に従って、バイク本体を開き、設置してください。）

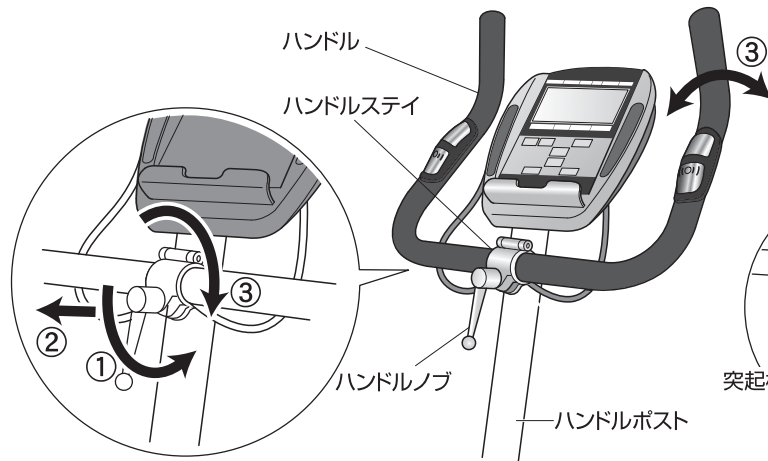
4 ハンドルを固定します

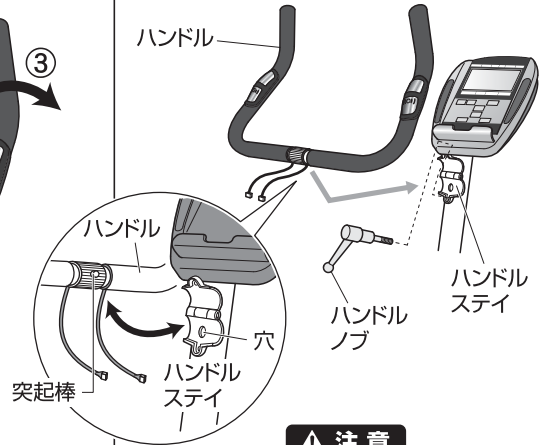
ハンドルはあらかじめハンドルポストのハンドルステイに挟み込み、ハンドルノブでしっかり固定しています。

【ハンドル角度の調節方法】

①ハンドルノブを反時計回りに回し、ノブを緩めます。

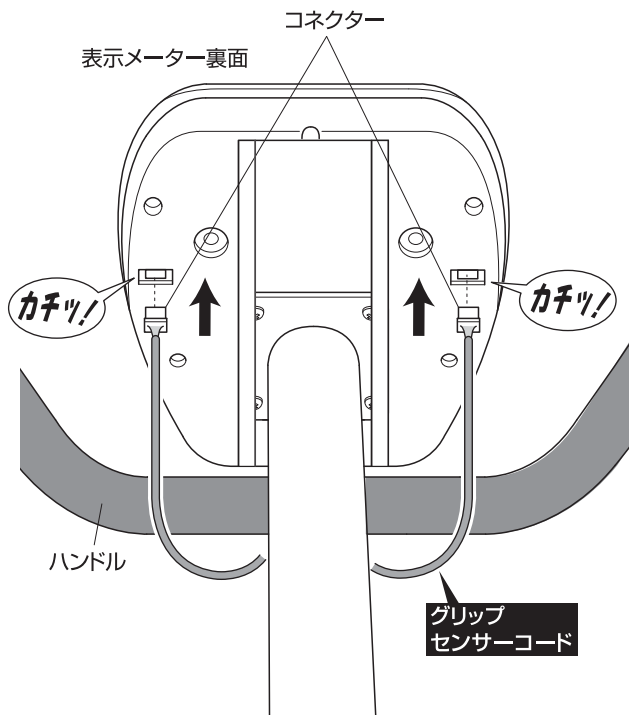
②手前にノブを引っ張ると、使いやすい角度にノブを調節することができます。

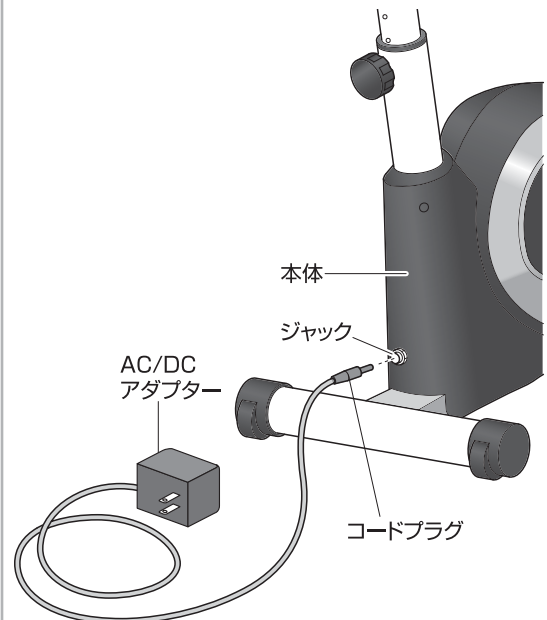
③ハンドル角度を使いやすい位置に調節し、ハンドルノブを時計回りに回し、しっかり固定してください。

【ハンドルの固定について】

ハンドルはあらかじめ固定されておりますが、ハンドルを取り外した場合、ハンドルの突起棒をハンドルステイの穴にしっかりと合わせてから、ハンドルステイにハンドルを固定してください。

⚠ 注 意

しっかり合わせ、ガタつきがないことを必ずご確認ください。

5 表示メーター裏の接続を確認してください

あらかじめハンドルから出ているグリップセンサーコード（2本）は表示メーター裏のコネクターに接続されておりますが、ご使用前にコードがしっかり接続されているかご確認ください。

6 AC／DCアダプターを接続します

AC／DCアダプターのコードプラグを本体カバー前部のジャックに差し込みます。

⚠ 警 告　本製品付属の専用アダプター以外を使用しないでください。

収納の際は設置手順の逆の順番（設置手順6→設置手順1）で行ってください。

チェックポイント／ハンドルポスト・サドルの調節／お手入れ方法

チェックポイント

トレーニングを始める前にもう一度チェックしましょう

チェック 1…ハンドルやサドルにグラつきなどがないですか?

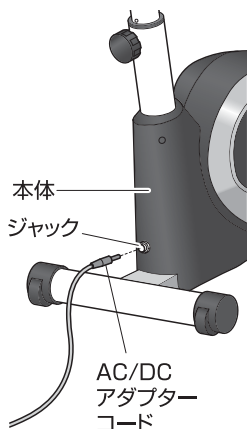
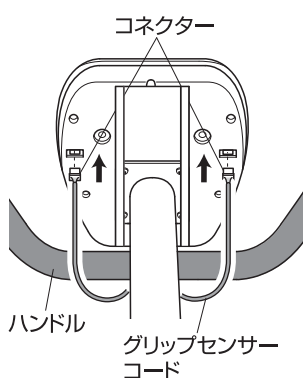
→ 設置手順 1～6を参照の上、工具などで取付部をしっかり締めてください。

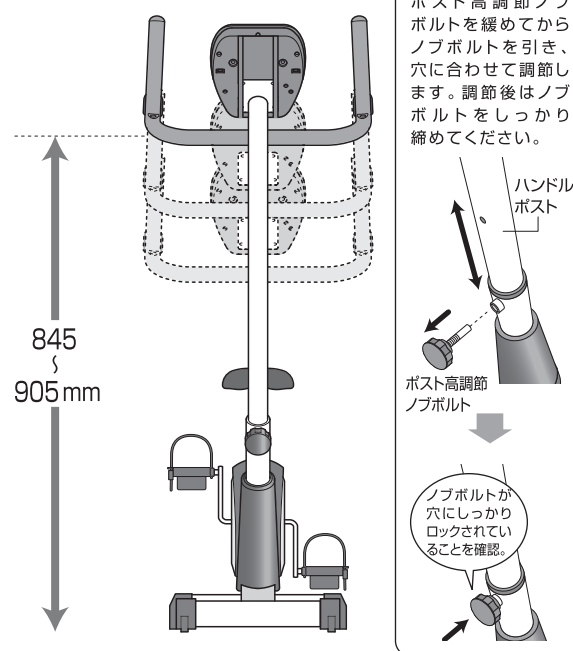
チェック 2…ペダルをこいだら、スムーズに回転しますか?

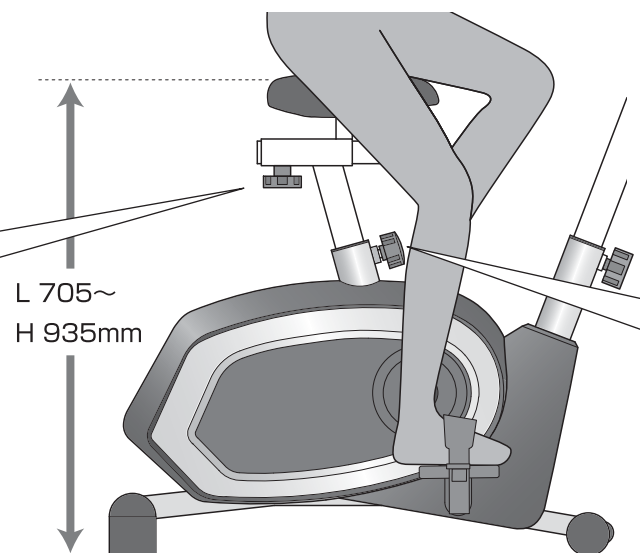
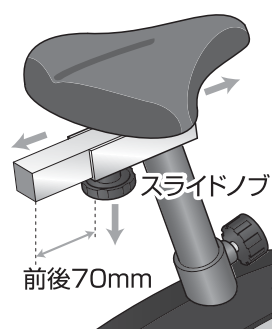
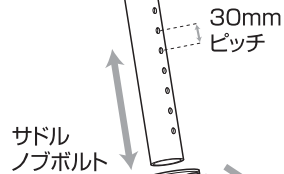
→ 設置手順1の【ペダルの締め付け方法】をご確認の上、工具で増し締めしてください。ペダルボルトの固定が緩いと、異音が発生することがあります。

※ペダルを回すと、本体内部のホイールが回転し、少なからずホイールの回転音とマグネットの引力による小さな振動が発生しますが、異常ではございませんのであらかじめご了承ください。

チェック 3…各コードの接続は間違えていませんか?

→ コードはしっかり接続されていますか?

■ ハンドルポストの調節について

本製品はハンドルポストを本体に収納することができます。また、運動する場合は3段階でハンドルポストの高さを調節することができますので、お好みの高さに合わせてご利用ください。
ハンドルの高さは、845mm～905mmの3段階で調節できます。

■ サドルの調節

バイクにまっすぐに座り、ペダルが一番下の位置の時に足の裏の中心がペダル面に届き、その際にひざが軽く曲がる程度にしてください。サドルの地上高は最低705mm、最高で935mmまで30mmピッチの9段階です。
また、サドル下のスライドノブを緩めることにより、前後70mmでサドルの位置を変えることができます。

お手入れ方法

本機を長期にわたりご使用いただくため、定期的にお手入れしてください。

⚠ 警告　お手入れの際には、AC/DCアダプターをコンセントから抜いてください。

■ 本　　　　体：汚れが落ちない場合、中性洗剤を薄めて拭き取ってください。
■ 表示メーター：乾いた柔らかい布などで乾拭きしてください。

表示メーターの機能

この表示メーターは**トレーニングメニューの選択**や**ペダル負荷の調節**をすることができます。
また、運動を中止してから数分後、自動的にメーター表示が消える「**オートパワーオフ機能**」が付いています。

固定表示部

① 回転数(RPM)/速度(km/h)

1分あたりのペダル回転数と速度を表示します。
※表示項目は一定時間ごとに切り替わります。

② 時 間(分:秒)

運動経過時間を表示します。
STOP表示:スタートボタンで運動をスタートさせるとSTOP表示が消え、時間のカウントが始まります。

③ 距 離(km)

走行距離を表示します。

④ 運動量(W)/カロリー(kcal)

運動量(W)と運動中の消費カロリーを表示します。
※表示項目は一定時間ごとに切り替わります。
注)同じ運動をしても個人差(体格・体質)によって消費するカロリーは違います。表示されるカロリーはあくまでも一般的な目安としてください。

⑤ 心拍数(拍/分)

測定した心拍数を表示します。
心拍数の測定方法は、P25「グリップセンサー付きハンドル使用上の注意」をご覧ください。

⑥ ユーザーデータ

ユーザーデータを表示します。

トレーニングメニュー(6種)

選択したトレーニングメニューを表示します。

メイン表示部

運動中のペダル負荷変化を表示します。

マニュアル　プログラム　持久力テスト　ワットコントロール　パーソナルプログラム　ハートレートコントロール
MANUAL　PROGRAM　FITNESS　WAT　PERSONAL　H.R.C
STOP　TIME　SPEED　DISTANCE　KM　CALORIES　PULSE
ストップ　時間(分:秒)　速度(km/h)　回転数(RPM)　距離(km)　カロリー(kcal)　運動量(W)/ワットコントロール　心拍数
体脂肪　体力評価　リセット(長押し/オールリセット)　アップ▲　ダウン▼　モード　スタート ストップ
P1 P2 P3 P4 P5 P6 P7 P8 P9 P10 P11 P12
ALINCO

【体脂肪】ボタン

体脂肪の測定を開始します。
測定後もう一度このボタンを押すと、通常画面に戻ります。

【体力評価】ボタン

このボタンを押すと体力評価プログラムが始まります。P22「表示メーターの操作方法(体力評価)」をご覧ください。

注)心拍数測定状態でなければ、このボタンを押しても反応しません。

【アップ】【ダウン】ボタン

数値入力、ペダル負荷の変更を行います。

【モード】ボタン

表示項目の選択・決定・切替を行います。

【リセット】ボタン

このボタンを押すと、トレーニングメニュー選択画面に戻ります。
また、ボタンを長押し(3秒以上)すると初期画面(登録番号選択画面)に戻ります。

【スタート/ストップ】ボタン

このボタンを押すと選択したトレーニングメニューをスタートします。
もう一度押すとストップします。

トレー

薄型の携帯型音楽プレーヤー、タブレット端末などを置くことができます。

※全ての機器に対応している訳ではありません。
トレーに置いたときに不安定になるもの、運動中の振動により落下するものは置かないでください。

●運動を開始してもメーター表示が出ない場合には、「P8 設置手順5・6」を参照の上、再度ご確認ください。
●ボタンの操作の際は強く押さないでください。破損の原因になります。

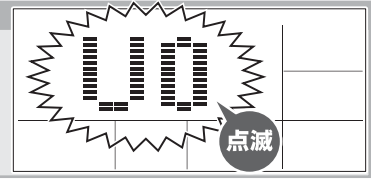
表示メーターの操作方法（ユーザー登録）

○電源を入れた時:登録番号選択画面（初期画面）から始まります。
○使用中の画面からは、【リセット】ボタンの長押し（3秒以上）で登録番号選択画面（初期画面）にします。

1　登録番号を選択

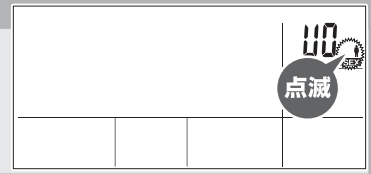
【アップ】【ダウン】ボタンを押し、U0～U4の登録番号を選択します。

注意:U0で登録された情報はオールリセットもしくは電源が一度切れるとクリアされます。
U0～U4 を選択した段階で【スタート/ストップ】ボタンを押すとマニュアルモードでスタートします。

登録番号選択画面（初期画面）

【モード】ボタンを押して決定します。

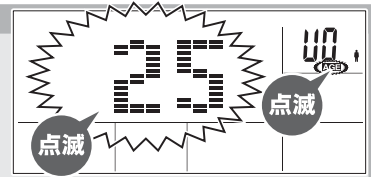
2　性別を選択

【アップ】【ダウン】ボタンを押し、男性（ ）または女性（ ）を選択します。

性別選択画面

【モード】ボタンを押して決定します。

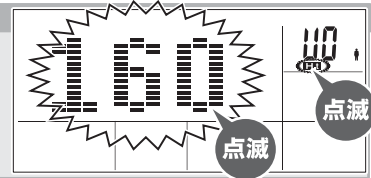
3　年齢を入力

【アップ】【ダウン】ボタンを押し、年齢（歳）を入力します。

年齢入力画面

【モード】ボタンを押して決定します。

4　身長を入力

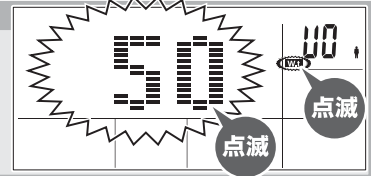
【アップ】【ダウン】ボタンを押し、身長（cm）を入力します。

身長入力画面

【モード】ボタンを押して決定します。

5　体重を入力

【アップ】【ダウン】ボタンを押し、体重（kg）を入力します。

注意:但し、本製品の使用制限体重は90kgです。

体重入力画面

【モード】ボタンを押して決定します。

6　トレーニングメニュー選択画面

次ページ以降、各トレーニングメニューのページをご覧下さい。

トレーニング
メニュー選択画面

MANUAL:マニュアルモード
特にプログラムを設定せず、自由に運動するモードです。……P12～P13へ

PROGRAM:プログラムモード
12種類のプログラムから選択して運動するモードです。……P14～P15へ

FITNESS:持久力テスト
使用者の持久力（運動レベル）を、一定の負荷で一定の時間内にどれだけの距離を走行したかで判定します。……P15へ

WATT:ワットコントロールモード
設定された運動量（ワット）を一定に保つように、ペダル負荷レベルを自動変化させてくれるモードです。……P16～P17へ

PERSONAL:パーソナルプログラムモード
オリジナルのプログラムを組んで運動するモードです。……P18～P19へ

H.R.C:ハートレートコントロールモード
設定された目標心拍数、また設定された年齢情報から目標心拍数が計算され、運動中の心拍数がその数値に近づくようにペダル負荷レベルを自動変化させてくれるモードです。……P20～P21へ

●この表示メーターは操作を停止してから数分後、自動的に電源が切れる「オートパワーオフ機能」が付いております。途中で操作を中断し電源が切れた場合は、再度いずれかのボタンを押すと電源が入り、引き続き設定が行えます。

表示メーターの操作方法（マニュアルモード）

マニュアルモード:特にプログラムを設定せず、自由に運動するモードです。

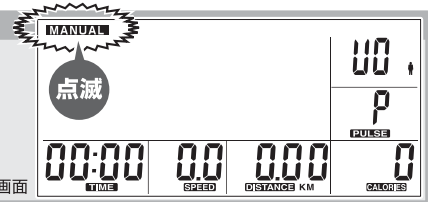
11ページのユーザー登録、操作手順1〜5までを行った後、以下の手順で操作してください。

1　トレーニングメニューの選択

【アップ】【ダウン】ボタンを押し、トレーニングメニューの中からMANUALを選択します。
（選択されたメニューは点滅表示されます。）

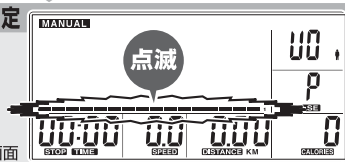
注意:【スタート/ストップ】ボタンを押すとそのままスタートします。

トレーニングメニュー選択画面

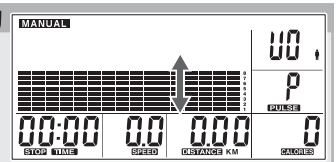
そのままスタートする場合

【モード】ボタンを押すと、次へ進みます。

2　ペダル負荷レベルの設定

メイン表示部のブロック表示が点滅します。

ペダル負荷レベル設定画面

2-1　ペダル負荷レベルの入力

【アップ】【ダウン】ボタンを押し、ペダル負荷レベル（1〜16）を入力します。

ペダル負荷レベル入力画面

【モード】ボタンを押すと、次へ進みます。

ポイント　ペダル負荷レベルは、トレーニング中でも調節できますので、入力されない場合はそのまま【モード】ボタンを押して次に進んでください。

3　時間・距離・カロリー・心拍数を設定

【モード】ボタンを押すたびに　「3-1 時間の設定」→「3-2 距離の設定」→「3-3 カロリーの設定」→「3-4 心拍数の設定」

と点滅する項目が切り替わっていきます。

表示が点滅している状態で【アップ】【ダウン】ボタンを押すと、その項目の目標値を設定することができます。

ポイント　複数の項目を同時に設定すると、それぞれの設定値に達する度にアラームが鳴り、運動が中断されてしまい、実用的ではありません。
設定される項目は1つにされる方が良いでしょう。

3-1　時間の設定

「TIME」の数値が点滅します。

時間設定画面

3-1-2　目標時間の入力

【アップ】【ダウン】ボタンを押し、目標時間を入力します。

（トレーニング中、時間表示はカウントダウンされていき、0になると、アラームが鳴り停止します。）

目標時間入力画面

【モード】ボタンを押すと、次へ進みます。

3-2　距離の設定

「DISTANCE」の数値が点滅します。

距離設定画面

3-2-2　目標距離の入力

【アップ】【ダウン】ボタンを押し、目標距離を入力します。

（トレーニング中、距離表示はカウントダウンされていき、0になると、アラームが鳴り停止します。）

目標距離入力画面

【モード】ボタンを押すと、次へ進みます。

3-3　カロリーの設定

「CALORIES」の数値が点滅します。

カロリー設定画面

3-3-2　目標カロリーの入力

【アップ】【ダウン】ボタンを押し、目標カロリーを入力します。

（トレーニング中、カロリー表示はカウントダウンされていき、0になると、アラームが鳴り停止します。）

目標カロリー入力画面

【モード】ボタンを押すと、次へ進みます。

3-4　心拍数の設定

「PULSE」の数値が点滅します。

心拍数設定画面

3-4-2　目標心拍数の入力

【アップ】【ダウン】ボタンを押し、目標心拍数を入力します。

（トレーニング中、目標心拍数以上に心拍数が上がると、点滅表示になります。）

目標心拍数入力画面

【モード】ボタンを押すと、「3-1　時間の設定」画面へ戻ります。

4　運動の開始へ（次ページ参照）

表示メーターの操作方法

表示メーターの操作方法（マニュアルモード）

4　運動の開始

【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を開始します。

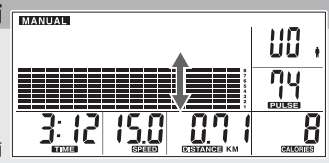
●メイン表示部の「ペダル負荷」表示は、進行状態に合わせて、走行距離0.1kmごとに、点滅している列が1列目から16列目まで移動していきます。点滅している列が16列目までいくと、再び1列目から点滅していきます。

※ただし、目標時間を設定している場合には、設定した時間を16分割し経過時間に合わせて点滅している列が、1列目から16列目まで移動していきます。

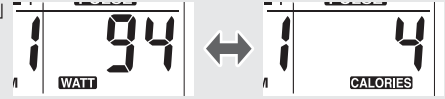
●「回転数/速度」と「運動量/カロリー」表示は運動中に項目を交互に表示します。

4-1 ペダル負荷の調節

運動中に【アップ】【ダウン】ボタンを押して、ペダル負荷レベルを変更することができます。

ペダル負荷レベル変更画面

「回転数/速度」

回転数（RPM）　速度表示（km/h）

「運動量/カロリー」

運動量（W）　カロリー（kcal）

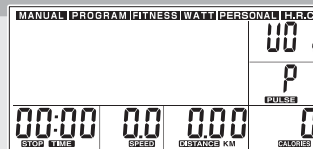
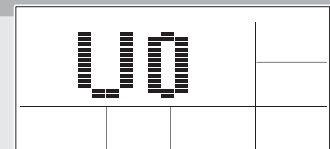
5　運動の終了

【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を終了します。

●手順3で、「時間」や「距離」、「カロリー」の目標値を設定している場合には、設定した数値に達すると、アラームが鳴り自動的に終了します。

6　トレーニングメニュー選択画面・初期画面に戻る

【リセット】ボタンを押すと、トレーニングメニュー選択画面に戻ります。（P11 手順6へ）

【リセット】ボタンを長押し（3秒以上）すると、登録番号選択画面（初期画面）に戻ります。（P11 手順1へ）

トレーニングメニュー選択画面　登録番号選択画面（初期画面）

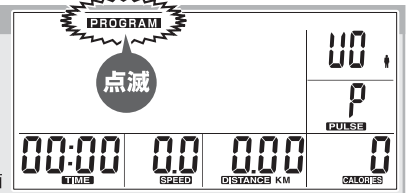
表示メーターの操作方法（プログラムモード）

プログラムモード：12種類のプログラムから選択して運動するモードです。
11ページのユーザー登録、操作手順1～5までを行った後、以下の手順で操作してください。

1　トレーニングメニューの選択

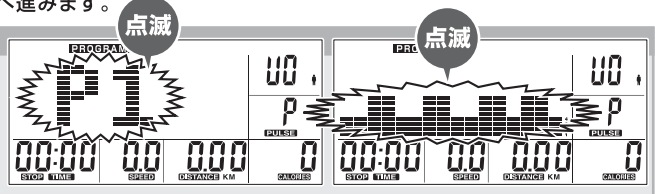
【アップ】【ダウン】ボタンを押し、トレーニングメニューの中から PROGRAMを選択します。
（選択されたメニューは点滅表示されます。）

注意：【モード】ボタンを押さずに、【スタート/ストップ】ボタンを押すと、マニュアルモードでスタートしますのでご注意ください。

トレーニングメニュー選択画面

【モード】ボタンを押すと、次へ進みます。

2　プログラムの選択

【アップ】【ダウン】ボタンを押し、プログラム（P1～P12）を選択します。
※プログラムNoの表示後、プログラムのブロックが表示されます。

プログラム選択画面

【モード】ボタンを押すと、次へ進みます。

3 ペダル負荷レベルの設定

メイン表示部のブロック表示が点滅します。

ペダル負荷レベル設定画面

3-1 ペダル負荷レベルの入力

【アップ】【ダウン】ボタンを押して、プログラム全体のペダル負荷レベルを変更することが出来ます。

ペダル負荷レベル入力画面

【モード】ボタンを押すと、次へ進みます。

ペダル負荷レベルは、トレーニング中でも調節できますので、入力されない場合はそのまま【モード】ボタンを押して次に進んでください。

4　時間・距離・カロリー・心拍数を設定

【モード】ボタンを押すたびに　「4-1 時間の設定」→「4-2 距離の設定」→「4-3 カロリーの設定」→「4-4 心拍数の設定」と点滅する項目が切り替わっていきます。

表示が点滅している状態で【アップ】【ダウン】ボタンを押すと、その項目の数値を設定することができます。

複数の項目を同時に設定すると、それぞれの設定値に達する度にアラームが鳴り、運動が中断されてしまい、実用的ではありません。設定される項目は1つにされる方が良いでしょう。

4-1 時間の設定

「TIME」の数値が点滅します。

時間設定画面

4-1-2 目標時間の入力

【アップ】【ダウン】ボタンを押し、目標時間を入力します。
（トレーニング中、時間表示はカウントダウンされていき、0になると、アラームが鳴り停止します。）

目標時間入力画面

【モード】ボタンを押すと、次へ進みます。

4-2 距離の設定

「DISTANCE」の数値が点滅します。

距離設定画面

4-2-2 目標距離の入力

【アップ】【ダウン】ボタンを押し、目標距離を入力します。
（トレーニング中、距離表示はカウントダウンされていき、0になると、アラームが鳴り停止します。）

目標距離入力画面

【モード】ボタンを押すと、次へ進みます。

4-3 カロリーの設定

「CALORIES」の数値が点滅します。

カロリー設定画面

4-3-2 目標カロリーの入力

【アップ】【ダウン】ボタンを押し、目標カロリーを入力します。
（トレーニング中、カロリー表示はカウントダウンされていき、0になると、アラームが鳴り停止します。）

目標カロリー入力画面

【モード】ボタンを押すと、次へ進みます。

4-4 心拍数の設定

「PULSE」の数値が点滅します。

心拍数設定画面

4-4-2 目標心拍数の入力

【アップ】【ダウン】ボタンを押し、目標心拍数を入力します。
（トレーニング中、目標心拍数以上に心拍数が上がると、点滅表示になります。）

目標心拍数入力画面

【モード】ボタンを押すと、「4-1　時間の設定」画面へ戻ります。

5　運動の開始へ（次ページ参照）

表示メーターの操作方法（プログラムモード）

5　運動の開始

【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を開始します。

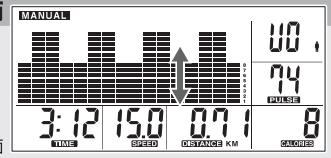
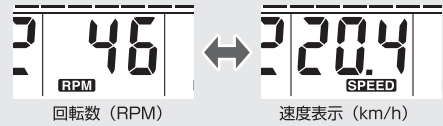
●メイン表示部の「ペダル負荷」表示は、進行状態に合わせて、走行距離0.1kmごとに、点滅している列が1列目から16列目まで移動していきます。点滅している列が16列目までいくと、再び1列目から点滅していきます。

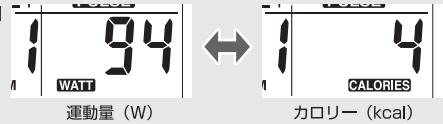
※ただし、目標時間を設定している場合には、設定した時間を16分割し経過時間に合わせて点滅している列が、1列目から16列目まで移動していきます。

●「回転数/速度」と「運動量/カロリー」表示は運動中に項目を交互に表示します。

5-1 ペダル負荷の調節

運動中に【アップ】【ダウン】ボタンを押して、ペダル負荷レベルを変更することができます。

ペダル負荷レベル変更画面

「回転数/速度」

「運動量/カロリー」

回転数（RPM）　速度表示（km/h）

運動量（W）　カロリー（kcal）

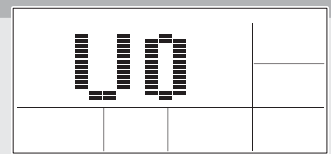
6　運動の終了

【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を終了します。

●手順4で、「時間」や「距離」、「カロリー」の目標値を設定している場合には、設定した数値に達すると、アラームが鳴り自動的に終了します。

7　トレーニングメニュー選択画面･初期画面に戻る

【リセット】ボタンを押すと、トレーニングメニュー選択画面に戻ります。（P11 手順6へ）

【リセット】ボタンを長押し（3秒以上）すると、登録番号選択画面（初期画面）に戻ります。（P11 手順1へ）

トレーニングメニュー選択画面　登録番号選択画面（初期画面）

表示メーターの操作方法（持久力テスト）

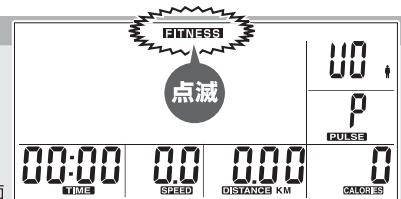
持久力テスト:使用者の持久力（運動レベル）を、一定の負荷で一定の時間内にどれだけの距離を走行したかで判定します。

11ページのユーザー登録、操作手順1～5までを行った後、以下の手順で操作してください。

1　トレーニングメニューの選択

【アップ】【ダウン】ボタンを押し、トレーニングメニューの中からFITNESSを選択します。（選択されたメニューは点滅表示されます。）

注意:【モード】ボタンを押さずに、【スタート/ストップ】ボタンを押すと、マニュアルモードでスタートしますのでご注意ください。

FITNESS　点滅　U0　P　PULSE　00:00　0.0　0.00　0　TIME　SPEED　DISTANCE KM　CALORIES

トレーニングメニュー選択画面

【モード】ボタンを押すと、次へ進みます。

2　運動の開始

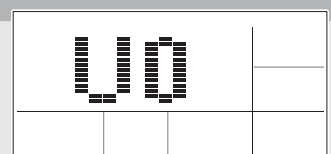
① 【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を開始します。（12分間のカウントダウンが始まります。）

② 12分間のトレーニングを終了すると、F1～F5の範囲で持久力（運動レベル）を表示します。

F1	F2	F3	F4	F5
非常に優れている		◄ ►		劣っている

3　トレーニングメニュー選択画面･初期画面に戻る

【リセット】ボタンを押すと、トレーニングメニュー選択画面に戻ります。（P11 手順6へ）

【リセット】ボタンを長押し（3秒以上）すると、登録番号選択画面（初期画面）に戻ります。（P11 手順1へ）

トレーニングメニュー選択画面

登録番号選択画面（初期画面）

定期的に「持久力テスト」を行うことで、トレーニング効果の目安になります。

表示メーターの操作方法（ワットコントロールモード）

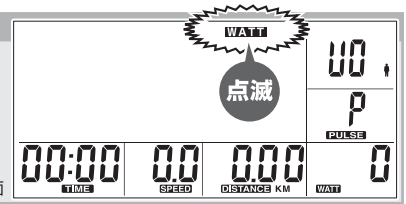
ワットコントロールモード:設定された運動量（ワット）を一定に保つように、ペダル負荷レベルを自動変化させてくれるモードです。

11ページのユーザー登録、操作手順1〜5までを行った後、以下の手順で操作してください。

1　トレーニングメニューの選択

【アップ】【ダウン】ボタンを押し、トレーニングメニューの中からWATTを選択します。
（選択されたメニューは点滅表示されます。）

注意:【モード】ボタンを押さずに、【スタート/ストップ】ボタンを押すと、
マニュアルモードでスタートしますのでご注意ください。

トレーニングメニュー選択画面

【モード】ボタンを押すと、次へ進みます。

2　運動量（ワット）の設定

画面上に設定するワット数値が点滅表示します。
【アップ】【ダウン】ボタンを押し運動量（ワット）を入力します。

ご自身の体力に合った運動量を入力して下さい。
「マニュアルモード」で運動したときに表示されている運動量を参考にされると良いでしょう。

運動量（ワット）設定画面

【モード】ボタンを押すと、次へ進みます。

3　時間･距離･カロリー･心拍数を設定

【モード】ボタンを押すたびに　「3-1 時間の設定」→「3-2 距離の設定」→「3-3 カロリーの設定」→「3-4 心拍数の設定」

と点滅する項目が切り替わっていきます。

表示が点滅している状態で【アップ】【ダウン】ボタンを押すと、その項目の目標値を設定することができます。

複数の項目を同時に設定すると、それぞれの設定値に達する度にアラームが鳴り、運動が中断されてしまい、実用的ではありません。
設定される項目は1つにされる方が良いでしょう。

3-1 時間の設定

「TIME」の数値が点滅します。

時間設定画面

3-1-2 目標時間の入力

【アップ】【ダウン】ボタンを押し、目標時間を入力します。
（トレーニング中、時間表示はカウントダウンされていき、0になると、アラームが鳴り停止します。）

目標時間入力画面

【モード】ボタンを押すと、次へ進みます。

3-2 距離の設定

「DISTANCE」の数値が点滅します。

距離設定画面

3-2-2 目標距離の入力

【アップ】【ダウン】ボタンを押し、目標距離を入力します。
（トレーニング中、距離表示はカウントダウンされていき、0になると、アラームが鳴り停止します。）

目標距離入力画面

【モード】ボタンを押すと、次へ進みます。

3-3 カロリーの設定

「CALORIES」の数値が点滅します。

カロリー設定画面

3-3-2 目標カロリーの入力

【アップ】【ダウン】ボタンを押し、目標カロリーを入力します。
（トレーニング中、カロリー表示はカウントダウンされていき、0になると、アラームが鳴り停止します。）

目標カロリー入力画面

【モード】ボタンを押すと、次へ進みます。

3-4 心拍数の設定

「PULSE」の数値が点滅します。

心拍数設定画面

3-4-2 目標心拍数の入力

【アップ】【ダウン】ボタンを押し、目標心拍数を入力します。
（トレーニング中、目標心拍数以上に心拍数が上がると、点滅表示になります。）

目標心拍数入力画面

【モード】ボタンを押すと、「3-1　時間の設定」画面へ戻ります。

4　運動の開始へ（次ページ参照）

表示メーターの操作方法（ワットコントロールモード）

4　運動の開始

【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を開始します。

●メイン表示部の「ペダル負荷」表示は、進行状態に合わせて、走行距離0.1kmごとに、点滅している列が1列目から16列目まで移動していきます。点滅している列が16列目までいくと、再び1列目から点滅していきます。

※ただし、目標時間を設定している場合には、設定した時間を16分割し経過時間に合わせて点滅している列が、1列目から16列目まで移動していきます。

●「回転数/速度」と「運動量/カロリー」表示は運動中に項目を交互に表示します。

4-1 運動強度の調節

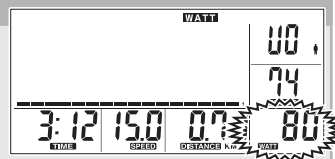
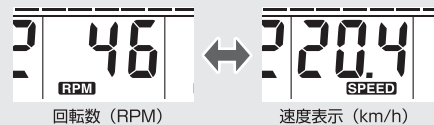
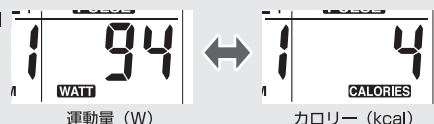
運動中に【アップ】【ダウン】ボタンを押して、手順2で入力した運動量（ワット）を変更することが出来ます。

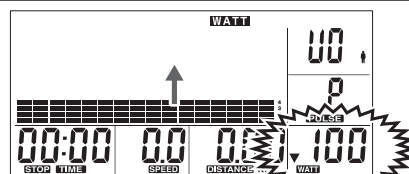
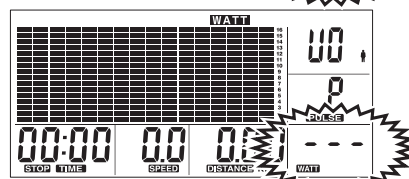
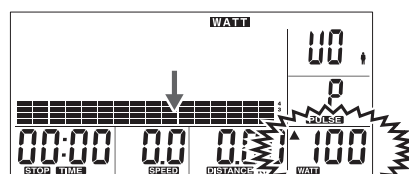
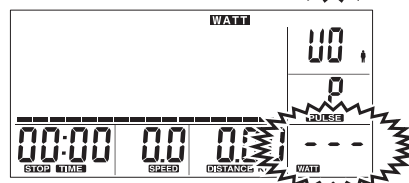
運動量（ワット）変更画面

「回転数/速度」

回転数（RPM）　速度表示（km/h）

「運動量/カロリー」

運動量（W）　カロリー（kcal）

ワットコントロール機能

運動中の運動量（ワット）が、手順2で設定された運動量（ワット）より低ければペダル負荷レベルは上がっていきます。

●負荷レベル16まで上がっても、なお運動量ワットが設定された値より低い場合は、アラームが鳴り、画面右下に「ーーー」と表示されます。アラームが鳴り続けた状態が90秒間続くと、自動的にSTOP状態になり、終了します。

運動中の運動量（ワット）が、手順2で設定された運動量（ワット）より高ければペダル負荷レベルは下がっていきます。

●負荷レベル1まで下がっても、なお運動量（ワット）が設定された値より高い場合は、アラームが鳴り、画面右下に「ーーー」と表示されます。アラームが鳴り続けた状態が90秒間続くと、自動的にSTOP状態になり、終了します。

運動量（ワット）は、ペダル負荷と回転速度から計算されています。ワットコントロールモードは、一定の運動量を保つ機能ですので、ペダル回転数が遅くなればペダル負荷レベルが上がり、ペダル回転数が速くなればペダル負荷レベルが下がります。
適度なペダル回転数（速度）を保つように意識しながら運動しましょう。

5　運動の終了

【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を終了します。

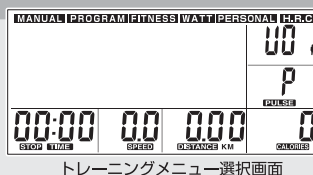
●手順3で、「時間」や「距離」、「カロリー」の目標値を設定している場合には、設定した数値に達すると、アラームが鳴り自動的に終了します。

6　トレーニングメニュー選択画面・初期画面に戻る

【リセット】ボタンを押すと、トレーニングメニュー選択画面に戻ります。（P11 手順6へ）

【リセット】ボタンを長押し（3秒以上）すると、登録番号選択画面（初期画面）に戻ります。（P11 手順1へ）

トレーニングメニュー選択画面

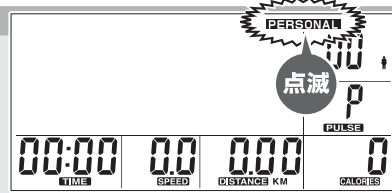
登録番号選択画面（初期画面）

表示メーターの操作方法（パーソナルプログラムモード）

パーソナルプログラムモード:オリジナルのプログラムを組んで運動するモードです。
11ページのユーザー登録、操作手順1〜5までを行った後、以下の手順で操作してください。

1　トレーニングメニューの選択

【アップ】【ダウン】ボタンを押し、トレーニングメニューの中からPERSONALを選択します。
（選択されたメニューは点滅表示されます。）

注意:【モード】ボタンを押さずに、【スタート/ストップ】ボタンを押すと、
マニュアルモードでスタートしますのでご注意ください。

トレーニングメニュー選択画面

【モード】ボタンを押すと、次へ進みます。

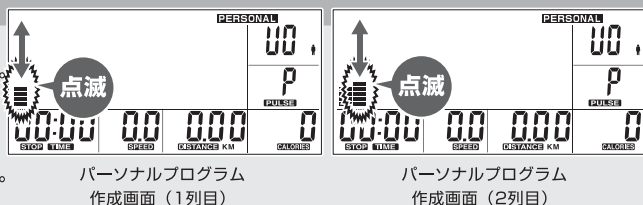
2　プログラムの作成

メイン表示部の1列目のブロックが点滅します。
→【アップ】【ダウン】ボタンを押し、1列目のペダル負荷レベルを入力します。

【モード】ボタンを押すと次の列が点滅します。
→【アップ】【ダウン】ボタンを押し、2列目のペダル負荷レベルを入力します。

以下同様に16列目までペダル負荷レベルを入力していきます。
16列目の入力後、【モード】ボタンを押すと再び1列目の入力画面になります。

パーソナルプログラム
作成画面（1列目）

パーソナルプログラム
作成画面（2列目）

3　設定画面へ切替

【モード】ボタンを長押し（3秒以上）すると、次の設定画面に切り替わります。

4　時間・距離・カロリー・心拍数を設定

【モード】ボタンを押すたびに　「4-1 時間の設定」→「4-2 距離の設定」→「4-3 カロリーの設定」→「4-4 心拍数入力」

と点滅する項目が切り替わっていきます。

表示が点滅している状態で【アップ】【ダウン】ボタンを押すと、その項目の数値を設定することができます。

複数の項目を同時に設定すると、それぞれの設定値に達する度にアラームが鳴り、運動が中断されてしまい、実用的ではありません。設定される項目は1つにされる方が良いでしょう。

4-1 時間の設定

「TIME」の数値が点滅します。

時間設定画面

4-1-2 目標時間の入力

【アップ】【ダウン】ボタンを押し、目標時間を入力します。
（トレーニング中、時間表示はカウントダウンされていき、0になると、アラームが鳴り停止します。）

目標時間入力画面

【モード】ボタンを押すと、次へ進みます。

4-2 距離の設定

「DISTANCE」の数値が点滅します。

距離設定画面

4-2-2 目標距離の入力

【アップ】【ダウン】ボタンを押し、目標距離を入力します。
（トレーニング中、距離表示はカウントダウンされていき、0になると、アラームが鳴り停止します。）

目標距離入力画面

【モード】ボタンを押すと、次へ進みます。

4-3 カロリーの設定

「CALORIES」の数値が点滅します。

カロリー設定画面

4-3-2 目標カロリーの入力

【アップ】【ダウン】ボタンを押し、目標カロリーを入力します。
（トレーニング中、カロリー表示はカウントダウンされていき、0になると、アラームが鳴り停止します。）

目標カロリー入力画面

【モード】ボタンを押すと、次へ進みます。

4-4 心拍数の設定

「PULSE」の数値が点滅します。

心拍数設定画面

4-4-2 目標心拍数の入力

【アップ】【ダウン】ボタンを押し、目標心拍数を入力します。
（トレーニング中、目標心拍数以上に心拍数が上がると、点滅表示になります。）

目標心拍数入力画面

【モード】ボタンを押すと、「4-1　時間の設定」画面へ戻ります。

5　運動の開始へ（次ページ参照）

表示メーターの操作方法（パーソナルプログラムモード）

5　運動の開始

【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を開始します。

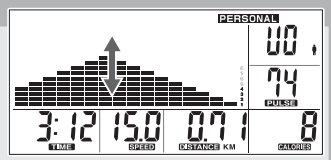
●メイン表示部の「ペダル負荷」表示は、進行状態に合わせて、走行距離0.1kmごとに、点滅している列が1列目から16列目まで移動していきます。点滅している列が16列目までいくと、再び1列目から点滅していきます。

※ただし、目標時間を設定している場合には、設定した時間を16分割し経過時間に合わせて点滅している列が、1列目から16列目まで移動していきます。

●「回転数/速度」と「運動量/カロリー」表示は運動中に項目を交互に表示します。

5-1 ペダル負荷の調節

運動中に【アップ】【ダウン】ボタンを押して、ペダル負荷レベルを変更することができます。

ペダル負荷レベル変更画面

「回転数/速度」

回転数（RPM）　速度表示（km/h）

「運動量/カロリー」

運動量（W）　カロリー（kcal）

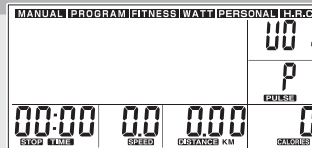
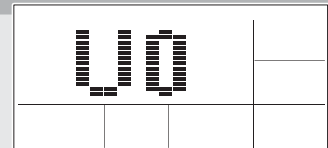
6　運動の終了

【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を終了します。

●手順4で、「時間」や「距離」、「カロリー」の目標値を設定している場合には、設定した数値に達すると、アラームが鳴り自動的に終了します。

7　トレーニングメニュー選択画面・初期画面に戻る

【リセット】ボタンを押すと、トレーニングメニュー選択画面に戻ります。（P11 手順6へ）

【リセット】ボタンを長押し（3秒以上）すると、登録番号選択画面（初期画面）に戻ります。（P11 手順1へ）

トレーニングメニュー選択画面

登録番号選択画面（初期画面）

表示メーターの操作方法（ハートレートコントロールモード）

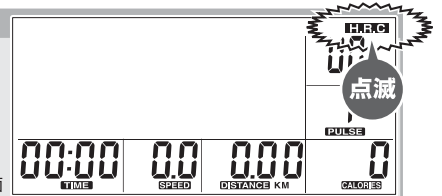
ハートレートコントロールモード:設定された目標心拍数、また設定された年齢情報から目標心拍数が計算され、運動中の心拍数がその数値に近づくようにペダル負荷レベルを自動変化させてくれるモードです。

11ページのユーザー登録、操作手順1～5までを行った後、以下の手順で操作してください。

1 トレーニングメニューの選択

【アップ】【ダウン】ボタンを押し、トレーニングメニューの中からH.R.Cを選択します。
（選択されたメニューは点滅表示されます。）

注意:【モード】ボタンを押さずに、【スタート/ストップ】ボタンを押すと、マニュアルモードでスタートしますのでご注意ください。

トレーニングメニュー選択画面

【モード】ボタンを押すと、次へ進みます。

2 目標心拍数の設定

心拍数表示部に心拍レベル「55%」が点滅します。
「55%」とは、ユーザー登録で入力された年齢情報から計算された最大心拍数に対する割合を示しています。このとき、心拍数表示部には、その割合で計算された目標心拍数が表示されます。

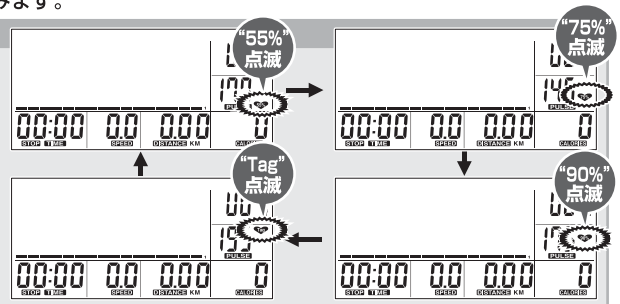
【アップ】【ダウン】ボタンを押し、心拍レベルを選択します。

軽めの運動

標準的な有酸素運動

かなりきつめの運動

数値で目標設定

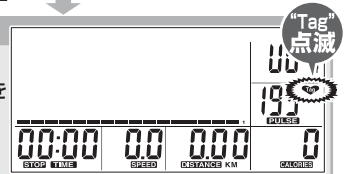
"55%"点滅　"75%"点滅　"90%"点滅　"Tag"点滅

「Tag」とは、ターゲット（目標）のことです。
「Tag」を選択すると、計算された割合ではなく、目標心拍数を数値で入力する事ができます。

3-1 「55%」「75%」「90%」を選択

【モード】ボタンを押し、決定します。

3-2 「TAG」を選択

【モード】ボタンを押して決定し、
【アップ】【ダウン】ボタンを押し、目標心拍数を入力します。入力後、【モード】ボタンを押し、決定します。

目標心拍数入力画面

4 時間・距離・カロリーを設定

【モード】ボタンを押すたびに「4-1 時間の設定」→「4-2 距離の設定」→「4-3 カロリーの設定」と点滅する項目が切り替わっていきます。

表示が点滅している状態で【アップ】【ダウン】ボタンを押すと、その項目の数値を設定することができます。

複数の項目を同時に設定すると、それぞれの設定値に達する度にアラームが鳴り、運動が中断されてしまい、実用的ではありません。
設定される項目は1つにされる方が良いでしょう。

4-1 時間の設定

「TIME」の数値が点滅します。

時間設定画面

4-1-2 目標時間の入力

【アップ】【ダウン】ボタンを押し、目標時間を入力します。
（トレーニング中、時間表示はカウントダウンされていき、0になると、アラームが鳴り停止します。）

目標時間入力画面

【モード】ボタンを押すと、次へ進みます。

4-2 距離の設定

「DISTANCE」の数値が点滅します。

距離設定画面

4-2-2 目標距離の入力

【アップ】【ダウン】ボタンを押し、目標距離を入力します。
（トレーニング中、距離表示はカウントダウンされていき、0になると、アラームが鳴り停止します。）

目標距離入力画面

【モード】ボタンを押すと、次へ進みます。

4-3 カロリーの設定

「CALORIES」の数値が点滅します。

カロリー設定画面

4-3-2 目標カロリーの入力

【アップ】【ダウン】ボタンを押し、目標カロリーを入力します。
（トレーニング中、カロリー表示はカウントダウンされていき、0になると、アラームが鳴り停止します。）

目標カロリー入力画面

【モード】ボタンを押すと、「4-1　時間の設定」画面へ戻ります。

5 運動の開始へ（次ページ参照）

表示メーターの操作方法（ハートレートコントロールモード）

5　運動の開始

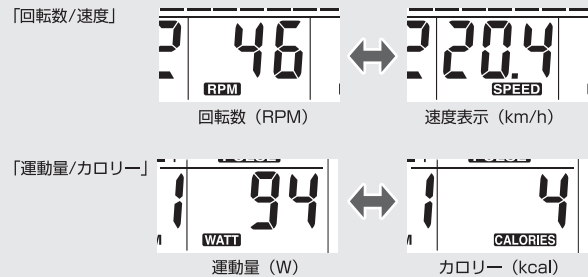
【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を開始します。

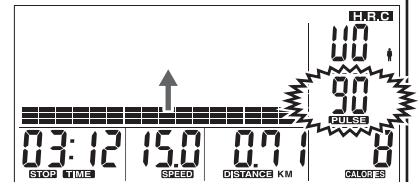
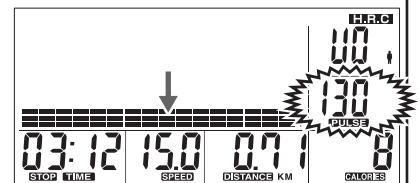
●メイン表示部の「ペダル負荷」表示は、進行状態に合わせて、走行距離0.1kmごとに、点滅している列が1列目から16列目まで移動していきます。点滅している列が16列目までいくと、再び1列目から点滅していきます。

※ただし、目標時間を設定している場合には、設定した時間を16分割し経過時間に合わせて点滅している列が、1列目から16列目まで移動していきます。

●「回転数/速度」と「運動量/カロリー」表示は運動中に項目を交互に表示します。

5-1 ペダル負荷の調節

「ハートレートコントロールモード」では【アップ】【ダウン】ボタンを押して、ペダル負荷レベルを変更することができません。

ハートレートコントロール機能

運動中の心拍数が手順3で設定された目標心拍数より低ければ、ペダル負荷レベルは上がっていきます。

運動中の心拍数が、手順3で設定された目標心拍数より高ければ、心拍数表示が点滅表示になり、ペダル負荷レベルは下がっていきます。

●負荷レベル1まで下がっても、なお心拍数が設定された目標心拍数より高い状態が続くと、アラームが鳴った後、自動的に終了します。

6　運動の終了

【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を終了します。

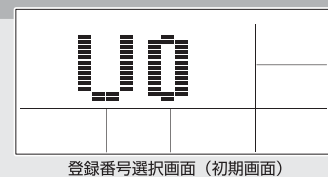
●手順4で、「時間」や「距離」、「カロリー」の目標値を設定している場合には、設定した数値に達すると、アラームが鳴り自動的に終了します。

7　トレーニングメニュー選択画面・初期画面に戻る

【リセット】ボタンを押すと、トレーニングメニュー選択画面に戻ります。（P11 手順6へ）

【リセット】ボタンを長押し（3秒以上）すると、登録番号選択画面（初期画面）に戻ります。（P11 手順1へ）

トレーニングメニュー選択画面

登録番号選択画面（初期画面）

表示メーターの操作方法（体力評価）

■体力評価　：　運動によって上昇した心拍数が、運動終了後1分間でどれくらい安静時の心拍数に近づいたか（回復したか）を評価します。

●一般的に心肺機能の優れている人は、運動開始時の心拍数はゆるやかに上昇し、運動終了後は直ちに回復しようとする傾向にあります。
●逆に運動不足がちな人は運動を開始し、運動強度が強くなるに伴い心拍数が急上昇し、運動を終了してもなかなか安静時の心拍数まで回復しない傾向があります。
この機能では、運動直後の上昇した心拍数と、運動を中止した1分後の心拍数の差から、6段階評価で表示します。以下の手順で操作してください。

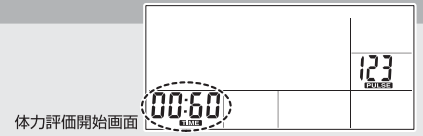
1 運動によって、心拍数が上がった状態にする

運動を行い、心拍数を上げます。
（心拍数が上がっている状態であれば、どのトレーニングメニューでもよい）

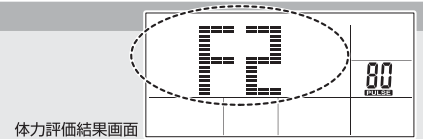
体力評価準備画面

2 体力評価開始

心拍数が上がった状態で、【体力評価】ボタンを押し、運動を中止します。
メイン表示部左下には「60」の表示が出た後、カウントダウンしていきます。
●心拍数を測定していない状態では、【体力評価】ボタンを押しても反応しません。
●カウントダウンの間は、身体を休めた状態で心拍数を測り続けてください。

体力評価開始画面

3 体力評価結果表示

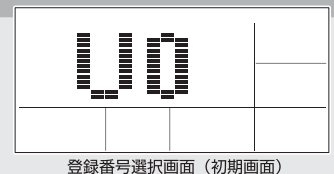
カウントダウン終了後、メイン表示部に「F1」〜「F6」の表示がでます。

F1　F2　F3　F4　F5　F6
非常に優れている ◀ ▶ 劣っている

体力評価結果画面

4 トレーニングメニュー選択画面・初期画面に戻る

【リセット】ボタンを押すと、トレーニングメニュー選択画面に戻ります。（P11 手順6へ）

【リセット】ボタンを長押し（3秒以上）すると、登録番号選択画面（初期画面）に戻ります。（P11 手順1へ）

トレーニングメニュー選択画面　　登録番号選択画面（初期画面）

表示メーターの操作方法（体脂肪測定）

●体脂肪率の測定には、水分率や骨密度なども大きく関係します。本機では簡易的な測定となりますので、あくまで目安としてお使いください。

1 体脂肪測定を開始する

【体脂肪】ボタンを押し、グリップセンサーを握ります。（ペダルをこぐ必要はありません。）

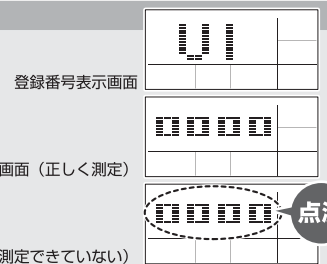
メイン表示部に、現在選択されている登録番号が表示され、その後、測定を始めます。

正しく測定できている時には、メイン表示部に、左から右へ『····　　』と表示されていきます。

測定できていない時には、メイン表示部に、『□□□□』が表示され点滅します。
その場合、ハンドルから出ているグリップセンサーコードが、表示メーター裏に正しく差し込まれていることを、ご確認ください。（P8　設置手順5）

登録番号表示画面

測定画面（正しく測定）

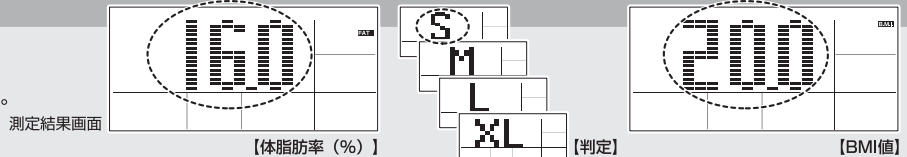
測定画面（測定できていない）

2 測定結果表示

測定後、表示部には「体脂肪率（%）」、「判定」、「BMI値」を交互に表示します。
測定結果は、P23、24を参考にしてください。

測定結果画面

【体脂肪率（%）】

【判定】

【BMI値】

正しく測定できなかったときには、「ERR1」または、「ERR4」が表示されます。
その際はリセットボタンを長押し（3秒以上）し、ユーザー登録をやり直してください。
「ERR1」：グリップセンサーが正しく握られていなかったとき、ハンドルから出ているグリップセンサーコードが表示メーター裏に正しく差し込まれていないときに表示されます。
「ERR4」：ユーザー登録時の「体重」「身長」の入力が誤っているときに表示されます。

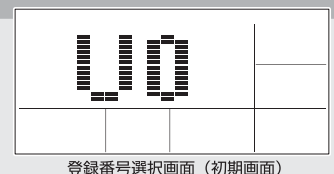
エラー表示画面

3 トレーニングメニュー選択画面・初期画面に戻る

【リセット】ボタンを押すと、トレーニングメニュー選択画面に戻ります。（P11 手順6へ）

【リセット】ボタンを長押し（3秒以上）すると、登録番号選択画面（初期画面）に戻ります。（P11 手順1へ）

トレーニングメニュー選択画面

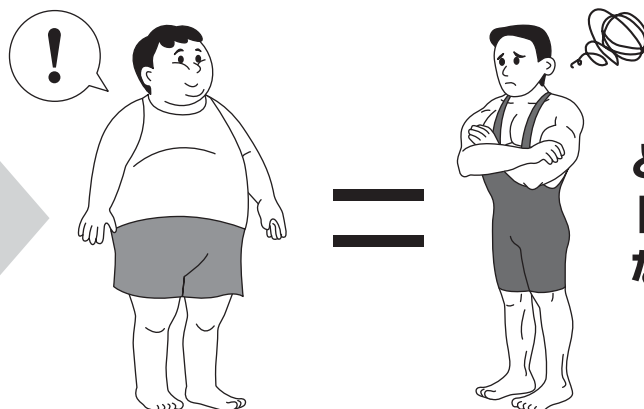
登録番号選択画面（初期画面）

体脂肪と体脂肪計について

■ あなたの肥満度は…?

従来の肥満度の目安として、よく「標準体重(kg)=(身長−80)×0.7」などの数式を目にしたことはありませんか?
しかし、これでは実際の肥満度はわかりません。
特に、身長や体重だけでは内部の脂肪の量まではわかりませんし、筋肉の多い人などは筋肉の方が脂肪よりも重いので、この数式には当てはまらない人も多いでしょう。
また、近年見た目だけではわからない「かくれ肥満」の増加も指摘されています。
そんななか、今最も有効とされている「肥満度チェック」の方法が"体脂肪を測定して体脂肪率を知る"ことなのです。

**例えば、
従来の計算
方法を使うと…**

**身長と体重が
同じなら**

=

**どんな場合でも、
「肥満度は同じ」に
なってしまう…?**

■ 体脂肪率とは?

体脂肪率とは、"体重に対してどれだけの体脂肪があるか"ということを表している数値です。
この体脂肪が多ければ「肥満」の状態となり、高血圧症や高脂血症、糖尿病なども引き起こす可能性がありますし、時には心筋梗塞や狭心症などに発展する場合もあります。
では、体脂肪は少なければそれで良いかと言うと、そうでもありません。体脂肪値の少ない「やせすぎ」も健康にはあまり良くないと言われています。体脂肪は体温を保ったり、ビタミンを身体中に運搬したりする重要な役割も持っていますので、やせすぎると病原菌などへの抵抗力が衰え、病気になりやすくなったり疲れやすくなったりします。
つまり、健康を保つためには、体脂肪と筋力のバランスのとれた身体をつくることが一番重要なことと言えます。

**体重が50kgで
体脂肪率が20%なら、
50×0.2=10で
体脂肪は
10kgの計算…。**

■ 体脂肪の基準判定

本機で測定された体脂肪率は以下の表が基準値となります。
結果は、メイン表示部に Ⓢ Ⓜ Ⓛ Ⓧ の4段階で表示されます。

	Ⓢ やせ	Ⓜ 標準	Ⓛ 軽肥満	Ⓧ 肥満
男性	10%未満	10%以上~20%未満	20%以上~25%未満	25%以上
女性	20%未満	20%以上~30%未満	30%以上~35%未満	35%以上

B.M.I値とは

B.M.I値とはBody Mass Indexの略語で「体重(kg)÷身長(m)^2」で計算され、一般に「22」が基準といわれている値です。これによって一般的にやせ・正常・肥満の3種類を比較します。
あくまで体格的な基準として目安にしてください。
本機では、測定後体脂肪率とB.M.I値が交互に表示されます。

■ B.M.I値判定表

B.M.I 値	判　定
＜18.5	や　せ
18.5≦〜＜25.0	正　常
25.0≦	肥　満

また、近年B.M.Iの判定値が肥満者(B.M.I値≧25.0)の人が増加していることが発表されています。

本機の測定方法

本機「AFB6215」は、微電流を流すインピーダンス方式ではなく、近赤外線方式を採用しています。
近赤外線方式とは、センサーより肉眼で見ることができない赤外線などを発し、その赤外線が手の平の組織を通して通過する時に体内の脂肪酸などによって屈折した赤外線の量を計る方法です。

■ ご使用にあたっての注意事項

体脂肪率の測定には、水分率や骨密度なども大きく関係します。
身体を鍛え抜いたアスリートなどの筋肉は、一般の方に比べ、体脂肪率が多く計算される場合があります。
また、以下のような方も、実際の体脂肪率と差が出る可能性があります。
このような場合、本機の体脂肪測定機能は、あくまで体脂肪率の変動を見る「めやす」としてお使いください。

アスリート（ボディビルダーや スポーツを職業とされる方など）

妊娠中の方

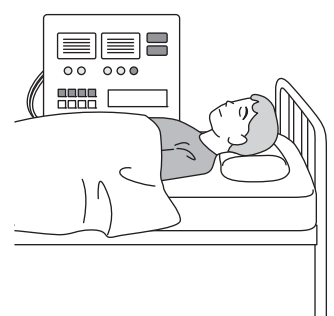
成長期の児童

高齢者

発熱している方

むくみ症の方

骨の密度が非常に低い方
（骨粗鬆症患者など）

人工透析患者

グリップセンサー付きハンドル使用上の注意

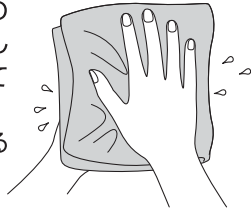
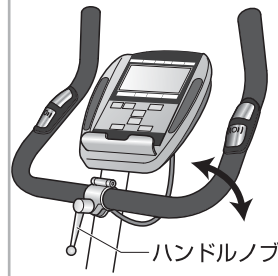
グリップセンサーは両手で握る

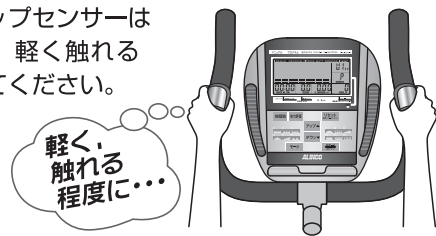
片手では測定できません。

濡れた手／乾燥した手では正しく測定できません

グリップセンサーは汗などで手の平が濡れていると、正しく測定しません。タオルなどで手を拭いてから測定してください。
また、手の平が乾燥しすぎている時にも測定しにくくなります。

血行が悪いと測定できません

血行が良くない状態では、血管の収縮による変化が微小なために読み取れない場合があります。
その場合には、血行をよくしてから測定してください。
また、グリップセンサーは強く握らず、軽く触れる程度に握ってください。

ハンドルを無理に回さない

ハンドルの角度を調節するときにはハンドルを無理に回さず、必ずハンドルノブを緩めてから調節を行ってください。
ハンドル角度調節後は、ハンドルノブをしっかり締め、ハンドルにガタつきがないことを必ず確認してください。

心拍数測定ができなくなった時には

グリップセンサーは、静電気の影響を受けると正しい心拍数を測定できなくなります。その際には、AC/DCアダプターをコンセントから抜き、10秒以上たってから再度入れ直してください。電源を一度切ることによって、コンピューターを初期状態に戻します。

- この表示メーターは、医療機器ではありません。表示メーター上の数値はあくまで運動の目安としてご使用ください。
- 心拍数測定ができない場合は、P8「設置手順5･6」のコードの接続をもう一度ご確認ください。

故障かな?と思う前に

■ **故障かな?と思う前に**　下記の項目を一度チェックしてください。

症　状	チェック箇所
●メーターが作動しない	○ AC／DCアダプターをコンセントに差し込んでいますか? ○ AC／DCアダプターのコードプラグを本体にしっかり差し込んでいますか? ○ P8「設置手順5･6」のコードの接続部をもう一度ご確認ください。
●グリップセンサーで心拍測定できない	○ グリップセンサーコードとメーター裏のコネクターの接続部をもう一度ご確認ください。(P8「設置手順5」) ○『グリップセンサー付きハンドル使用上の注意』(本頁上)をお読みください。
●メーターの表示がうまく出ない	○ P8「設置手順5・6」のコードの接続部をもう一度ご確認ください。
●消費カロリーや体脂肪測定の数値が正しく表示しない。	○ P11「表示メーターの操作方法(ユーザー登録)」1～5が正しく入力されているかご確認ください。
●ペダルがスムーズに回らない	○ ペダルを逆回転方向に回転させてみてください。 (内部のチェーンベルトにずれが生じた場合、逆回転させることによって補正されます。)
●ペダルを回すと異音がする	○ 左右のペダル固定が緩んでいませんか? P7「設置手順1」のペダルのボルトを再度しっかりと付属の工具で締め付けてください。

上記チェックを行っても直らない場合、またはその他の状況が発生した場合には、お手数ですが弊社カスタマーサービス課までお電話またはFAXでその状況を伝えてください。その際、上記以外の確認ポイントを説明させて頂く場合がありますがご協力の程お願いします。

お問い合わせは　カスタマーサービス課　0120-30-4515
(AM10:00～PM4:00　但し、PM12:00～1:00及び土･日･祝祭日を除く)まで

表示メーターの操作方法　早見表

本体にAC/DCアダプターを差し込む、または【リセット】ボタンを長押し（3秒以上）して登録番号選択画面（初期画面）に戻す

【アップ】【ダウン】ボタンを押し、U0~U4の登録番号を選択

【モード】ボタンを押して決定

【アップ】【ダウン】ボタンを押し、性別（男性／女性）を選択

【モード】ボタンを押して決定

【アップ】【ダウン】ボタンを押し、年齢（歳）を入力

【モード】ボタンを押して決定

【アップ】【ダウン】ボタンを押し、身長（cm）を入力

【モード】ボタンを押して決定

【アップ】【ダウン】ボタンを押し、体重（kg）を入力
※ただし本製品の使用制限は90kgです。

【モード】ボタンを押して決定

【アップ】【ダウン】ボタンを押し、トレーニングメニューを選択

マニュアルモード

【モード】ボタンを押して決定

【アップ】【ダウン】ボタンを押し、ペダル負荷を入力

【モード】ボタンを押して決定

【アップ】【ダウン】ボタンを押し、目標時間を入力

【モード】ボタンを押して決定

【アップ】【ダウン】ボタンを押し、目標距離を入力

【モード】ボタンを押して決定

【アップ】【ダウン】ボタンを押し、目標カロリーを入力

【モード】ボタンを押して決定

【アップ】【ダウン】ボタンを押し、目標心拍数を入力

【モード】ボタンを押して決定

【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を開始

運動中【アップ】【ダウン】ボタンを押し、
ペダルの負荷レベルを変更可能

【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を終了

プログラムモード

【モード】ボタンを押して決定

【アップ】【ダウン】ボタンを押し、プログラムを選択

【モード】ボタンを押して決定

【アップ】【ダウン】ボタンを押し、ペダル負荷を入力

【モード】ボタンを押して決定

【アップ】【ダウン】ボタンを押し、目標時間を入力

【モード】ボタンを押して決定

【アップ】【ダウン】ボタンを押し、目標距離を入力

【モード】ボタンを押して決定

【アップ】【ダウン】ボタンを押し、目標カロリーを入力

【モード】ボタンを押して決定

【アップ】【ダウン】ボタンを押し、目標心拍数を入力

【モード】ボタンを押して決定

【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を開始

運動中【アップ】【ダウン】ボタンを押し、
ペダルの負荷レベルを変更可能

【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を終了

持久力モード

【モード】ボタンを押して決定

【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を開始

12分間のカウントダウン後に運動を終了

【リセット】ボタンを押すと、トレーニングメニュー選択画面へ戻ります。

【リセット】ボタンを長押し（3秒以上）すると、登録番号選択画面（初期画面）へ戻ります。

「時間」や「距離」、「カロリー」、「心拍数」などの目標設定値を
リセット（0）に戻すには、各モードの目標入力画面時に【アップ】【ダウン】ボタンで数値を0に戻してください。

●運動を開始してもメーター表示が出ない場合には、
「P8　設置手順5･6」を参照の上、再度ご確認ください。
●この表示メーターは操作を停止してから数分後、自動的に電源が切れる「オートパワーオフ機能」が付いています。途中で操作を中断し電源が切れた場合は、再度いずれかのボタンを押すと電源が入り、引き続き設定が行えます。
（電池が切れたときの状態から始まります。）

ワットコントロールモード

- 【モード】ボタンを押して決定
- 【アップ】【ダウン】ボタンを押し、ワットを入力
- 【モード】ボタンを押して決定
- 【アップ】【ダウン】ボタンを押し、目標時間を入力
- 【モード】ボタンを押して決定
- 【アップ】【ダウン】ボタンを押し、目標距離を入力
- 【モード】ボタンを押して決定
- 【アップ】【ダウン】ボタンを押し、目標カロリーを入力
- 【モード】ボタンを押して決定
- 【アップ】【ダウン】ボタンを押し、目標心拍数を入力
- 【モード】ボタンを押して決定
- 【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を開始
- 運動中【アップ】【ダウン】ボタンを押し、運動強度（ワット）を変更可能
- 【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を終了

パーソナルプログラムモード

- 【モード】ボタンを押して決定
- 【アップ】【ダウン】ボタンを押し、1列目のペダル負荷レベルを入力
- 【モード】ボタンを押して決定
- 同様に16列目まで入力･決定
- 【モード】ボタンを長押し（3秒以上）して決定
- 【アップ】【ダウン】ボタンを押し、目標時間を入力
- 【モード】ボタンを押して決定
- 【アップ】【ダウン】ボタンを押し、目標距離を入力
- 【モード】ボタンを押して決定
- 【アップ】【ダウン】ボタンを押し、目標カロリーを入力
- 【モード】ボタンを押して決定
- 【アップ】【ダウン】ボタンを押し、目標心拍数を入力
- 【モード】ボタンを押して決定
- 【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を開始
- 運動中【アップ】【ダウン】ボタンを押し、ペダルの負荷レベルを変更可能
- 【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を終了

ハートレートコントロールモード

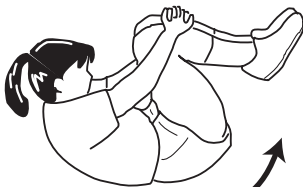
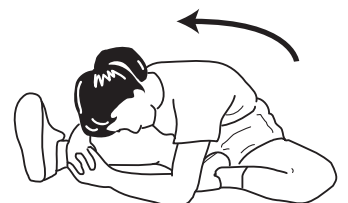
- 【モード】ボタンを押して決定
- 【アップ】【ダウン】ボタンを押し、心拍レベルを選択
- 「55%」「75%」「90%」を選択
- 「TAG」を選択
  - 【モード】ボタンを押して決定
  - 【アップ】【ダウン】ボタンを押し、目標心拍数を入力
- 【モード】ボタンを押して決定
- 【アップ】【ダウン】ボタンを押し、目標時間を入力
- 【モード】ボタンを押して決定
- 【アップ】【ダウン】ボタンを押し、目標距離を入力
- 【モード】ボタンを押して決定
- 【アップ】【ダウン】ボタンを押し、目標カロリーを入力
- 【モード】ボタンを押して決定
- 【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を開始
- 【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を終了

トレーニングについて

アルインコフィットネス機器をより効率よく･効果的にご使用いただくために適した運動方法を紹介します。
運動する方の体力、年齢、運動経験などには個人差があり、普段運動していない方が急に負荷の高い運動をすると心臓等に負担をかけ、大変危険ですので無理をせず、マイペースに行いましょう。

これから運動を始める方･久しぶりに運動をする方は、運動頻度は週2回から運動を始め、ウォームアップからクールダウンまで20～40分を目標にしましょう。

ウォームアップとクールダウン

ストレッチ例　運動前後に必ず行ってください。

クールダウンの方法は様々ですが、上記ストレッチの他、バイクなら軽い負荷でゆっくり5～10分間続け、ウォーカーならゆっくりと歩く程度で同じく5～10分間続けてください。

メインエクササイズ

有酸素運動=しっかり呼吸をして酸素を体内に取り入れながらゆっくり長く運動すること

目的 ① 体脂肪の燃焼（ダイエット）

目的 ② 心肺機能の向上

より良い効果を得るには、個々の目的に合わせた正しい運動方法（心拍数チェック）を覚え、実践することです。
運動の強度により、体脂肪の燃焼に効果的なのか、心肺機能の向上に効果的なのかにわかれます。

目的 ① 体脂肪燃焼(ダイエット)のための運動

年齢	最大心拍数(1分間)	運動中の心拍数	
		1分間	10秒間
15	205	133～113	22～19
20	200	130～110	22～18
30	190	124～105	21～18
40	180	117～ 99	20～17
50	170	111～ 94	19～16
60	160	104～ 88	17～15
70	150	98～ 83	16～14

左表はどれくらいの心拍数で運動すればよいかの目安を示しています。心臓が脈打つ限界の回数(最大心拍数)は年齢によっておおよそ決まっています。表の最大心拍数では、40才の人なら心臓は1分間に180拍が上限になります。
体脂肪の燃焼が目的の場合、左表からご自身の年齢に適した1分間の心拍数(最大心拍数の55～65%)を目安に、運動中この心拍数を維持するようにしましょう。

目的 ② 心肺機能向上のための運動

年齢	最大心拍数(1分間)	運動中の心拍数	
		1分間	10秒間
15	205	174～133	29～22
20	200	170～130	28～22
30	190	162～124	27～21
40	180	153～117	26～20
50	170	145～111	24～19
60	160	136～104	23～17
70	150	128～ 98	21～16

心肺機能向上のための運動は、体脂肪の燃焼が目的の運動に比べ、目安となる心拍数はやや高めになります。
心肺機能の向上が目的の場合、左表からご自身の年齢に適した1分間の心拍数(最大心拍数の65～85%)を目安に、運動中この心拍数を維持するようにしましょう。

上表にある目的別の心拍数は年齢を目安として運動の心拍数を算出していますので、個人の体力レベルによっては表の心拍数で運動するときつく感じたり、非常に楽だということがあります。より自身の目的に適した運動の心拍数は下記の計算式にご自身の年齢と安静時の脈拍を測ることで計算していただけます。

$$\{(220-\text{年齢})-\text{安静時心拍数}\}\times\begin{matrix}0.55(\text{体脂肪の燃焼が目的})\\0.65(\text{心肺機能向上が目的})\end{matrix}+\text{安静時心拍数}=\text{運動の目標心拍数}$$

心拍数のチェック方法

脈拍の取りにくい方や正確な心拍数を測定するには右図のように左手首内側上部を右手の中指と人さし指で押さえます。1分間を測るのは大変ですから、上表のよう10秒間測り、その数値を6倍して1分間の心拍数に換算しましょう。

運動は20～30分を目標にしましょう。
また、1週間に2回を目安にはじめ、慣れてきたら徐々に回数を増やしていきましょう。運動を楽しく継続して行うことが、最も効果的で効率の良い健康への近道です。

運動を開始して体脂肪の燃焼が活発になるまで20分ほどかかります。運動を開始して最初の20分は血液の中を流れている脂肪がエネルギーとして利用されます。血液中の脂肪が燃焼され減ってくると、蓄えられている皮下脂肪や内臓脂肪を分解し、エネルギーとして利用しはじめます。そのため、体脂肪を燃焼させ効果的に減量(ダイエット)するためには、20分以上のゆっくりとした運動を続けることが大切です。
とはいえ、いきなり20分以上の運動をするのはとてもきつく感じてしまいます。運動を開始して20分以内では、ドロドロの血液をきれいにすることができますので、健康維持を目的の場合は20分以内でも効果があります。
ご自身の体力にあわせて、少しずつ運動の時間を長くしていきましょう。また、日常の体調管理、効果的な運動のためにも脈拍数のチェックは必ずおこなうようにしましょう。

保　証　書

この度は、本製品をお買い上げいただきましてありがとうございました。品質には万全を期しておりますが、通常の使用において、万一故障が発生しましたときは保証規約により無償修理をいたします。

保証規約

1. 通常の使用により、万一、材質上または構造上の欠陥が生じた場合、お買い上げ店もしくは弊社のサービス機関にお申し出ください。無償で新品と交換または修理をさせていただきます。ただし、以下の理由またはこれに準ずる理由により生じた故障などについては本保証は適用されません。
   - a.説明以外の誤操作、取扱上の不注意
   - b.天災、火災、地震などによる故障
   - c.砂、泥、水かぶりなどが原因で生じた故障
   - d.お買い上げ後の転居などによる輸送、移動、落下など
   - e.保存上の不備
   - f.弊社規定の修理取扱所以外で行われた修理などによる故障
   - g.本製品本来の使用目的以外の使用
   - h.学校・スポーツジム・業務用などの不特定多数による使用
   - i.日本国外でのご使用の場合
   - j.本保証書の添付のない場合
2. 保証の対象となるのは本体のみで、使用に伴う消耗部品は、保証の対象とはなりません。
3. 修理品については運賃、諸費用は原則としてお客様にてご負担願います。
4. 無償保証期間はご購入から1年間です。
5. 保証の適用されない故障及び保証期間（1年間）が切れた後の故障につきましては、有償で修理いたします。
6. 本保証書は再発行いたしませんので、大切に保管しておいてください。
7. 本保証書はお買い上げ年月日、販売店名、販売店印が記入されていないと無効です。
   但し、本保証書は製品と一緒に梱包されておりますので、販売店印がもらえないことがあります。
   その際は、レシートをここに添付して、販売店印の代わりとして下さい。

ご購入店名	㊞	おなまえ	
		おところ	〒
ご購入年月日		電話番号	(　　　)ー

※お客様にご記入いただいた保証書（個人情報）は、修理、サービスに利用させていただく場合がございますのでご了承ください。

アルインコ株式会社　フィットネス事業部　大阪府高槻市三島江1-1-1

この保証書は、本書に明示した期間、条件のもとにおいて無償修理をお約束するものです。したがってこの保証書によって保証書を発行している者（保証責任者）、及びそれ以外の事業者に対するお客様の法律上の権利を制限するものではありませんので、保証期間経過後の修理などについてご不明の場合は、お買上の販売店または弊社カスタマーサービス課までお問合せください。
なお、この製品の補修用性能部品の保有期間は、製造打ち切り後、約2年です。
詳しくは、弊社カスタマーサービス課までお問合せください。

アルインコ株式会社
フィットネス事業部 カスタマーサービス課

フリーダイヤル　0120−30−4515
（AM10:00〜PM4:00　但しPM12:00〜1:00及び土・日・祝祭日を除く）
上記以外受付FAX:072−678−6410